Tủ sách
XÃ-PHƯỜNG-THỊ TRẤN

HỘI ĐỒNG CHỈ ĐẠO XUẤT BẢN
SÁCH XÃ, PHƯỜNG, THỊ TRẤN

SỨC KHỎE QUÝ HƠN VÀNG

NHÀ XUẤT BẢN
CHÍNH TRỊ QUỐC GIA

NHÀ XUẤT BẢN
DÂN TRÍ

https://tieulun.hopto.org

https://tieulun.hopto.org

SỨC KHỎE QUÝ HƠN VÀNG

https://tieulun.hopto.org

HỘI ĐỒNG CHỈ ĐẠO XUẤT BẢN

Chủ tịch Hội đồng

TS. NGUYỄN THẾ KỶ

Phó Chủ tịch Hội đồng

TS. NGUYỄN DUY HÙNG

Thành viên

TS. NGUYỄN AN TIÊM

TS. KHUẤT DUY KIM HẢI

NGUYỄN VŨ THANH HẢO

https://tieulun.hopto.org

PHAN ĐÀO NGUYÊN
(BIÊN SOẠN)

SỨC KHỎE QUÝ HƠN VÀNG

NHÀ XUẤT BẢN
CHÍNH TRỊ QUỐC GIA - SỰ THẬT

NHÀ XUẤT BẢN
DÂN TRÍ

HÀ NỘI – 2012

https://tieulun.hopto.org

https://tieulun.hopto.org

CHÚ DẪN CỦA NHÀ XUẤT BẢN

Cuốn sách "***Sức khỏe quý hơn vàng***" do tác giả Phan Đào Nguyên sưu tầm, biên soạn, tuyển chọn từ nhiều nguồn tài liệu; Nhà xuất bản Dân trí xuất bản quý IV năm 2011.

Cuốn sách gồm các bài viết ngắn gọn, súc tích, xung quanh các vấn đề: vệ sinh an toàn thực phẩm; dinh dưỡng với sức khỏe và thẩm mỹ; thực phẩm tốt cho người già, phụ nữ có thai, trẻ em; một số bí quyết để giữ gìn sức khỏe, phòng chống bệnh tật, sống lâu; cách sử dụng đúng thuốc và một số loại thực phẩm trong phòng, chữa bệnh...

Nhằm thiết thực cung cấp kiến thức y học, khoa học thường thức cho đông đảo bạn đọc, nhất là đối tượng bạn đọc ở xã, phường, thị trấn, Nhà xuất bản Chính trị quốc gia - Sự thật phối hợp với Nhà xuất bản Dân trí xuất bản cuốn sách này.

Xin giới thiệu cuốn sách và mong nhận được ý kiến đóng góp của bạn đọc để cuốn sách hoàn thiện hơn trong lần xuất bản sau.

Tháng 11 năm 2012

NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA - SỰ THẬT

https://tieulun.hopto.org

https://tieulun.hopto.org

LỜI NOI ĐAU

Có một thứ tài sản còn quý giá hơn vàng - đó là sức khỏe của con người. Tuy nhiên, sức khoẻ cũng dễ bị mất nếu ta không biết quý trọng nó.

Mỗi chúng ta đều mong muốn mình có một cơ thể cường tráng, khoẻ, đẹp. Để đạt được mục đích đó, điều quan trọng là phải biết cách bảo vệ, rèn luyện và chăm sóc sức khoẻ cho chính bản thân mình một cách có ý thức. Đó chính là việc luyện tập thân thể đều đặn hằng ngày, ăn uống, sinh hoạt điều độ, vệ sinh, bảo đảm cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, sống vui vẻ, lành mạnh và có kiến thức về y học, khoa học đời sống để làm chủ bản thân.

Trong xã hội ngày nay xuất hiện nhiều căn bệnh hiểm nghèo. Nguyên nhân chủ yếu là do làm việc quá căng thẳng, vất vả, môi trường xung quanh bị ô nhiễm, độc hại, vệ sinh an toàn thực phẩm không bảo đảm, chế độ ăn uống, nghỉ ngơi, luyện tập và bồi bổ sức khoẻ không hợp lý, thiếu khoa học…

Xuất phát từ đòi hỏi thực tế khách quan về công tác phòng bệnh và chữa bệnh, chăm lo bảo vệ

https://tieulun.hopto.org

sức khoẻ và các biện pháp hữu hiệu kéo dài tuổi thọ, nhằm giúp chúng ta có cái nhìn toàn diện, cụ thể và có ý thức trong lĩnh vực khoa học đời sống, tác giả Phan Đào Nguyên sưu tầm, tuyển chọn, biên soạn và cho ra mắt bạn đọc cuốn sách ***Sức khoẻ quý hơn vàng****. Cuốn sách gồm những bài viết bổ ích, lý thú, có giá trị thực tiễn cao đã được đăng tải trên Báo Khoa học & Đời sống. Ngoài ra còn tuyển chọn một số bài được đăng trên một số tờ báo lớn khác như: Công an Nhân dân, Tuổi trẻ, Thanh niên, An ninh Thủ đô, Người cao tuổi, Lao động, Gia đình và Xã hội, Pháp luật và Xã hội và một số tài liệu khoa học "nghiên cứu về bí quyết sống lâu"...*

Cuốn sách có thể còn có những thiếu sót về kết cấu, sắp xếp các chương mục, bài viết, số liệu, tư liệu, xuất xứ, tên các tác giả... Mong rằng, khi sách được xuất bản, chúng tôi sẽ nhận được những lời chỉ bảo, bổ sung góp ý chân thành của các quý vị độc giả.

Xin trân trọng cảm ơn!

Phan Đào Nguyên

https://tieulun.hopto.org

Chương I

KHOA HỌC VÀ ĐỜI SỐNG - Y HỌC THƯỜNG THỨC

NHỮNG LỜI KHUYÊN GIÚP ĐỀ PHÒNG BỆNH UNG THƯ

Cho đến nay những khối u ác (ung thư) vẫn là điều khủng khiếp ám ảnh sức khoẻ con người. Tuy nhiên, nếu có hiểu biết đầy đủ về căn bệnh này và biết cách phòng bệnh, nó sẽ không còn đáng sợ nữa. Không phải tất cả các bệnh ung thư đều giống nhau, những thông tin sau khá lạc quan: 1/3 loại ung thư có thể chữa khỏi, 1/3 có thể khống chế không cho bệnh phát triển và chỉ có 1/3 là vô phương cứu chữa.

Trước hết, nói về nguồn gốc của bệnh.

1. Các nhà khoa học đã chứng minh, thuốc lá thường là tác nhân chính gây bệnh ung thư. Nó không chỉ giết con người một cách từ từ mà còn tiêu tốn của người nghiện thuốc không ít tiền của. Trong một điếu thuốc lá (loại có đầu lọc) chứa

https://tieulun.hopto.org

khoảng 4000 nguyên tố hoá học gây hại cho sức khoẻ. Rít một hơi thuốc có hại gấp 600 lần so với hít phải khói ống xả xe ôtô.

2. Những thực phẩm sau có thể là nguồn gốc dẫn tới bệnh ung thư:

- Thịt nướng và những thực phẩm bị cháy trong quá trình chế biến.

- Thức ăn có nồng độ chất béo cao, buộc mật phải tiết ra một số axít đặc biệt, có thể chứa các chất hoá học gây ung thư cho các tổ chức tế bào.

- Đồ ăn được bảo quản bằng cách ướp nhiều muối hay chất nitrate (ví dụ như các loại đồ hộp, trứng muối, lạp xường, xúc xích...).

- Cơm nguội để qua đêm (khi chúng bị thiu có thể sẽ xuất hiện nhiều độc tố).

- Thức ăn chứa ít chất xơ. Cơ thể chúng ta cần ít nhất 25 gam chất xơ mỗi ngày và tối thiểu 1,5 lít nước trắng cho các quá trình chuyển hoá.

- Thức ăn bị mốc. Bánh mỳ mốc chứa nhiều độc tố có thể dẫn tới bệnh ung thư gan. Đừng bao giờ ăn bánh mỳ để quá 2 ngày ở điều kiện nhiệt độ trong phòng, đặc biệt khi thời tiết ẩm.

Ngày nay, người ta đã biết thay thế mỡ động vật bằng dầu thực vật để chế biến thực phẩm. Tuy nhiên, không phải tất cả các loại dầu thực vật đều tốt.

Các loại dầu thực vật nên dùng:

- Dầu ôliu, vì không hấp thụ mất nước của cơ thể.

https://tieulun.hopto.org

- Dầu lạc, vì chứa nhiều vitamin E, tuy nhiên khi sử dụng cần có liều lượng nhất định, không nên dùng quá nhiều.

Các loại dầu thực vật không nên dùng:

- Dầu cọ, vì chứa nhiều chất cholesterol.

- Dầu dừa, vì chứa nhiều chất béo no (bão hoà).

Sau đây là một số lưu ý khi dùng đồ ăn thức uống:

- Ăn quá nhiều trứng có thể dẫn đến ung thư ruột già, ngoài ra chúng còn là nguy cơ của ung thư buồng trứng và tuyến tiền liệt.

- Nên ăn nhiều bắp cải, đặc biệt là bắp cải xanh, cà chua tươi và nước cà chua vì chúng có tác dụng rất tốt, giúp cơ thể hấp thụ thức ăn và thải độc.

- Cà phê cũng rất có ích cho cơ thể vì chứa 2 hợp chất chống lão hoá. Tuy nhiên, nếu uống phải cà phê rang cháy sẽ rất có hại, vì nó có thể là nguyên nhân dẫn đến bệnh ung thư.

- Trà tươi (không tính các loại chè túi lọc như Lipton, Dilmah... đã qua chế biến) rất có ích cho cơ thể vì chúng chứa tới 30 chất chống lão hoá. Nên uống ít nhất 4 cốc trà/ngày.

Ngoài ra, nếu bạn duy trì một nếp sinh hoạt điều độ, luyện tập đều đặn, và từ tuổi 45 trở đi bạn chịu khó kiểm tra sức khoẻ định kỳ (2 lần trong năm, nếu điều kiện cho phép), bạn có thể hoàn toàn yên tâm về sức khoẻ. Thực tế cho thấy,

https://tieulun.hopto.org

nếu được phát hiện sớm, y học ngày nay có thể chữa được tất cả các căn bệnh.

Thanh Mận

(Báo Tiền phong)

BẢY CÁCH PHÒNG NGỪA UNG THƯ

Các bệnh ung thư thường do nhiều nguyên nhân khác nhau gây nên, không có một phương pháp riêng rẽ nào có thể phòng ngừa hoàn toàn được ung thư. Tuy nhiên, chúng ta có thể giảm thiểu được những yếu tố làm phát sinh căn bệnh nguy hiểm này.

- Không hút thuốc lá

Thuốc lá là nguyên nhân chính gây ung thư phổi. Chỉ riêng ở Đức, mỗi năm có đến 40.000 người chết vì căn bệnh này. Nhằm giảm thiểu nguy cơ mắc ung thư phổi, chúng ta cần tạo dựng một môi trường không có khói thuốc lá. Những người đang hút thuốc lá nếu từ bỏ thói quen tai hại này ngay ngày hôm nay sẽ giảm được 80% nguy cơ ung thư phổi do thuốc lá gây ra trong 5 năm tới.

- Uống rượu ít đi

Những người uống nhiều rượu có nguy cơ mắc ung thư khoang miệng, ung thư hầu, ung thư thanh quản và ung thư thực quản. Các chuyên gia khuyên rằng, mỗi ngày không nên uống quá 0,3 lít rượu vang (với phụ nữ là 0,2 lít) hoặc không

https://tieulun.hopto.org

quá 0,75 lít bia (với phụ nữ là 0,5 lít). Trong mỗi tuần, nên có hai ngày hoàn toàn không uống thức uống chứa cồn.

- Ăn nhiều rau xanh và trái cây

Rau xanh và trái cây có tác dụng làm giảm nguy cơ gây ung thư các loại. Không nên chỉ ăn một loại rau hoặc trái cây nhất định nào đó. Bữa ăn càng nhiều màu sắc khác nhau, tác dụng phòng ngừa ung thư càng cao. Người nào hằng ngày đều sử dụng các loại rau quả có màu xanh, đỏ, vàng, người đó càng có cơ hội giảm thiểu nguy cơ ung thư. Nước ép trái cây tươi cũng có tác dụng tốt.

- Giảm ăn thịt

Mỗi ngày chỉ nên ăn từ 30 đến 90g thịt. Chú ý giảm các loại thịt màu đỏ như thịt bò, thịt heo, thịt cừu, thịt dê. Cá là loại thực phẩm được các chuyên gia dinh dưỡng khuyên dùng. Nên chú ý đến chất lượng thịt. Thịt ôi thiu, khả năng gây bệnh càng lớn. Cách chế biến cũng rất quan trọng, không nên sử dụng quá nhiều thịt nướng, thịt chiên rán quá nóng, quá chín.

- Giữ không để tăng cân

Thừa cân, béo phì là một yếu tố gây nên ung thư. Những người thường xuyên vận động, luyện tập thể thao giảm được nguy cơ mắc bệnh. Viện Nghiên cứu ung thư quốc gia Mỹ khuyến cáo mỗi ngày nên luyện tập thể thao ít nhất 30 phút.

https://tieulun.hopto.org

- Tránh ánh nắng gay gắt

Ung thư da ngày càng phổ biến hơn, do vậy, cần tránh để ánh nắng gay gắt chiếu trực tiếp trong một thời gian dài, nhất là vào buổi trưa. Không nên tắm nắng buổi trưa, khi tắm nắng cần thoa kem chống nắng chất lượng bảo đảm.

- Phòng chống các bệnh nhiễm trùng

Theo thống kê năm 2005 của WHO, ung thư gan là nguyên nhân gây tử vong thường gặp ở người Việt Nam: đứng hàng thứ ba ở nam giới và hàng thứ sáu ở nữ giới. Viêm gan B mạn tính có thể dẫn đến xơ gan và ung thư gan. Việt Nam là nước có mức độ dịch cao. Do vậy, chủng ngừa viêm gan B cũng có tác dụng làm giảm nguy cơ gây ung thư gan.

Một số chủng virus gây u nhú ở người (HPV) có thể gây ung thư cổ tử cung. Hiện nay, các công ty dược phẩm đang đưa vào thị trường các loại vắcxin ngừa ung thư cổ tử cung. Tuy nhiên, các loại vắcxin này cũng chỉ có thể phòng ngừa được một số chủng virus gây u nhú ở người có khả năng gây ung thư cổ tử cung chứ không thể ngăn ngừa tất cả các loại ung thư cổ tử cung. Điều quan trọng là không nên sinh hoạt tình dục quá sớm, sinh hoạt tình dục với nhiều bạn tình và có hành vi tình dục không an toàn.

Một điều đặc biệt đáng chú ý: Ung thư dạ dày là loại ung thư gây tử vong nhiều nhất ở phụ nữ

https://tieulun.hopto.org

Việt Nam (theo số liệu thống kê năm 2005). Khoa học đã chứng minh mối liên quan nhân quả giữa nhiễm xoắn khuẩn helicobacter pylori và nguy cơ ung thư dạ dày.

Để phòng ngừa nhiễm vi khuẩn này, cần bảo đảm chế độ dinh dưỡng và môi trường sống hợp vệ sinh. Những bệnh nhân có triệu chứng dạ dày do helicobacler pylori cần điều trị triệt để theo hướng dẫn chuyên khoa.

Đào Nguyên *(Sưu tầm)*

NGỦ ÍT LÀM TĂNG NGUY CƠ UNG THƯ VÚ

Các nhà khoa học trường Đại học Y khoa Tohoku ở Sendai (Nhật Bản) cho biết, những phụ nữ ngủ ít hơn 6 tiếng mỗi ngày sẽ có nguy cơ mắc ung thư vú cao hơn 60% so với những người ngủ 7 tiếng trở lên. Theo nghiên cứu này, sự gián đoạn trong giấc ngủ sẽ gây trở ngại cho quá trình sản sinh melatonin, một loại hormone đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ cơ thể khỏi bệnh ung thư. Melatonin được sản sinh bởi não bộ trong khi chúng ta ngủ nhằm điều chỉnh nhịp sinh học cũng như giúp kiểm soát việc sinh ra oestrogen - một trong những yếu tố cho thấy sự bắt đầu phát triển của các tế bào ác tính ở ngực. Những nghiên cứu bước đầu cũng cho thấy, nếu nam giới ngủ 9 tiếng mỗi đêm cũng sẽ giảm 50% nguy cơ phát triển

https://tieulun.hopto.org

ung thư tuyến tiền liệt so với những nam giới ngủ ít hơn.

An Khuê

(Theo Telegraph)

VIÊM DÂY THANH DỄ DẪN TỚI UNG THƯ

Ung thư thanh quản là bệnh thường gặp và đang có chiều hướng gia tăng ở nước ta. Hiện bệnh chiếm khoảng 2% tổng số các loại ung thư. Bệnh hay gặp ở nam giới, chiếm trên 90%, trong đó ở độ tuổi từ 50 - 70 chiếm 72%. Vì vậy, nam giới từ 40 tuổi trở lên nếu khàn tiếng kéo dài trên 3 tuần, cần khám xem có phải ung thư thanh quản không.

Thời tiết chuyển mùa là điều kiện thuận lợi cho rất nhiều bệnh lây qua đường hô hấp, đặc biệt là viêm dây thanh quản. Bệnh nếu không được điều trị kịp thời dễ dẫn tới ung thư phải cắt toàn bộ thanh quản.

Môi trường ô nhiễm quá lớn khiến trung bình một người dân thành phố hít khoảng 10000 vi sinh vật mỗi ngày. Khi cơ thể yếu là lúc các vi khuẩn tấn công làm ta bị viêm mũi, họng, viêm thanh quản, viêm nhiễm các đường hô hấp trên và dưới với các biểu hiện khàn tiếng, có khi mất hẳn tiếng. Những người thường xuyên hút thuốc hoặc uống rượu nhiều, sau đó bị cảm dễ dẫn đến viêm thanh quản. Nếu có bội nhiễm nặng, thanh

https://tieulun.hopto.org

quản càng phù nề, gây khó nuốt, nuốt đau, khó thở... Soi thì thấy dây thanh quản sưng to, phù nề, hoặc có u.

PGS.TS. Nguyễn Thị Ngọc Dinh, nguyên Viện trưởng Viện Tai Mũi Họng Trung ương cảnh báo, 100% bệnh nhân bị bệnh ở thanh quản đều có tiền sử viêm xoang. Hơn nữa, thanh quản là nơi dễ bị bệnh như khi ta nói nhiều (nhất là những người hay phải sử dụng giọng như ca sĩ, giáo viên, người bán hàng) khiến các sợi dây li ti của cơ đứt tạo thành các hạt sùi dây thanh; hoặc các chất dịch tiết, do viêm mũi viêm xoang... chảy xuống họng bám vào dây thanh gây viêm, sùi...

Bình thường nếu được điều trị kịp thời làm xuất tiết khí rung hoặc bấm các cục sùi... bệnh nhân khỏi bệnh sau 3 - 10 ngày. Nhưng nếu không được điều trị đúng, viêm nhiễm ngày càng phát triển, bệnh tái đi tái lại và biến thành u. Biểu hiện của bệnh là khàn tiếng ngày càng tăng và dẫn đến phát âm khó khăn, khàn đặc, mất tiếng, khó thở tăng dần, kèm theo có ho kích thích, ho ra đờm có mùi hôi. Đến giai đoạn muộn xuất hiện ho khạc đờm nhày lẫn máu, đau vùng cổ, nuốt khó và sặc thức ăn, xuất tiết vào đường thở gây nên những cơn ho sặc sụa. Ở giai đoạn này, toàn thân bị suy yếu.

Biểu hiện ở giai đoạn đầu là u thường khu trú ở một bên dây thanh dưới hình thái một nụ sùi

https://tieulun.hopto.org

nhỏ hoặc thâm nhiễm nhẹ. Điều trị thường phải phẫu thuật cắt bỏ thanh quản toàn phần hoặc một phần khiến cho bệnh nhân trở thành câm. Nếu ung thư thanh quản không được điều trị, bệnh nhân thường chỉ sống kéo dài được một năm hoặc 18 tháng, tử vong do ngạt thở cấp tính, biến chứng viêm phế quản phổi, suy kiệt hay chảy máu ồ ạt. Tuy nhiên, nếu bệnh được phát hiện sớm và điều trị kịp thời, có thể chữa khỏi 80%.

TS. Nguyễn Thị Ngọc Dinh khuyên, khi bị viêm mũi, viêm xoang, khàn tiếng, nuốt khó... tốt nhất nên đi khám chuyên khoa để phát hiện và điều trị kịp thời. Để phòng bệnh, tốt nhất không nên hút thuốc, uống nhiều rượu, tránh các yếu tố kích thích: sự thay đổi của khí hậu, tiếp xúc với hoá chất, các chất khí, bụi bẩn... Đặc biệt, cần vệ sinh răng miệng cẩn thận và tránh viêm thanh quản mãn tính (tiền đề của ung thư hoá), nhiễm khuẩn vùng răng miệng, viêm mũi họng dai dẳng, thiếu dinh dưỡng, thiếu vitamin...

Thuý Nga

HUYẾT ÁP THẤP - NGUY HIỂM CAO!

Theo thống kê sơ bộ tại Việt Nam, tỷ lệ người mắc chứng huyết áp thấp chiếm khoảng 5% số người trưởng thành (thường gặp ở phụ nữ). Tuy nhiên, không mấy ai lo sợ điều này cho dù tình

https://tieulun.hopto.org

trạng bệnh lý có thể đã kéo dài nhiều năm và nhiều thầy thuốc đã cố gắng giải thích trên các phương tiện truyền thông đại chúng.

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), huyết áp thấp được định nghĩa là khi trị số huyết áp tâm thu dưới 90mmHg và huyết áp tâm trương dưới 60mmHg hoặc giảm hơn 20mmHg so với trị số huyết áp bình thường trước đó.

Những người bị huyết áp thấp thường có những biểu hiện gì? Có nguy hiểm hay không?

Những người huyết áp thấp thường có biểu hiện: mệt mỏi, hoa mắt, chóng mặt, buồn nôn, giảm tập trung trí lực, khi thay đổi tư thế có thể choáng váng, thoáng ngất... Đây là một trạng thái bệnh lý thường gặp không chỉ ảnh hưởng tới sức khoẻ và chất lượng cuộc sống mà còn có thể nguy hiểm đến tính mạng. Kết quả thống kê cho thấy, trong nhiều trường hợp, huyết áp thấp cũng có thể dẫn tới tai biến mạch máu não, trong đó phần lớn là nhồi máu, tỷ lệ nhồi máu não do huyết áp thấp chiếm khoảng 30%.

Huyết áp thấp nhất có thể dẫn đến sốc, tình trạng nguy kịch đến tính mạng khi huyết áp thấp duy trì lâu, làm cho các cơ quan thận, gan, tim, phổi bị suy nhanh chóng.

Tỷ lệ phụ nữ bị huyết áp thấp nhiều hơn nam giới, phổ biến ở lứa tuổi dậy thì, sau khi sinh con và thời kì mãn kinh. Đặc biệt là những phụ nữ

https://tieulun.hopto.org

làm việc quá sức, stress, mất ngủ, cơ thể thiếu chất do giảm cân hoặc ăn uống kém, không đầy đủ dẫn tới thiếu hụt dinh dưỡng làm tụt huyết áp.

Để giải quyết chứng huyết áp thấp liên tục hay đột biến, chủ yếu cần dành nhiều thời gian để nghỉ ngơi và áp dụng chế độ ăn uống điều độ, đặc biệt không nên bỏ bữa, vì nhịn đói sẽ nhanh chóng bị hạ đường huyết. Ăn mặn hơn người thường (10-15g/ngày); thể dục thể thao đều đặn với các hình thức nhẹ nhàng như đi bộ, đánh cầu lông, Yoga... Ngoài ra, nên dùng ngay 1 tách cà phê hay trà đường nóng, nhân sâm, các thuốc bổ tổng hợp vitamin... Đặc biệt các dạng trà hoà túi lọc, trà hoà tan nguồn gốc từ thảo dược với các vị thuốc có tác dụng gia tăng huyết áp, phục hồi sinh khí và điều hoà nhịp tim, sẽ giúp huyết áp tăng nhanh chóng trở lại và ổn định lâu dài.

Hiểu biết đúng về bệnh và các biện pháp phòng chống sẽ giúp chúng ta có cách nhìn khoa học và chủ động hơn trong việc bảo vệ sức khoẻ của chính mình.

DS. Đăng Tuyển

TĂNG HUYẾT ÁP - TỬ THẦN KHÔNG HẸN TRƯỚC

Tăng huyết áp là bệnh lý tim mạch phổ biến nhất hiện nay. Nếu không được điều trị đúng và

https://tieulun.hopto.org

kịp thời, bệnh có thể đột ngột gây biến chứng tàn phế và tử vong cho bệnh nhân.

Huyết áp là gì? Huyết áp là áp lực máu trong lòng động mạch. Huyết áp được tạo ra bởi lực co bóp của tim và sức cản của động mạch. Huyết áp bình thường đo ở cánh tay nhỏ hơn hoặc bằng 120/80mmHg. Tăng huyết áp khi chỉ số trên lớn hơn hoặc bằng 140mmHg và/hoặc chỉ số dưới lớn hơn hoặc bằng 90mmHg.

Tăng huyết áp gây nguy hiểm như thế nào? Đa số bệnh nhân tăng huyết áp cảm thấy trong người hoàn toàn bình thường. Tuy nhiên, nếu không được điều trị hoặc điều trị không đầy đủ, bệnh nhân tăng huyết áp lâu ngày sẽ bị các biến chứng nguy hiểm ở các cơ quan như tim, thận, não và mắt như chảy máu não, nhũn não, tim to, rối loạn nhịp tim, suy tim, nhồi máu cơ tim, suy thận, tổn thương võng mạc dẫn đến mù mắt...

Y học hiện đại đã tìm kiếm ra nhiều loại thuốc tốt có tác dụng hạ huyết áp như các nhóm thuốc lợi tiểu, thuốc ức chế men chuyển... Tuy nhiên, các thuốc Tây y gây ra nhiều tác dụng phụ như phù, đau đầu, nóng bừng mặt, ho dai dẳng, hạ huyết áp tư thế... Nỗi lo lắng về tác dụng phụ khi phải dùng thuốc hạ huyết áp hằng ngày và suốt đời, nỗi lo về biến chứng nặng có thể xảy ra bất cứ lúc nào luôn ám ảnh bệnh nhân và người thân của họ.

Làm sao để trị từ gốc bệnh tăng huyết áp? Làm

https://tieulun.hopto.org

sao để không phải lệ thuộc thuốc suốt đời cũng như ngăn ngừa được các biến chứng khốc liệt của bệnh cao huyết áp? Theo y học cổ truyền, tăng huyết áp là bệnh do các tạng can, thận, tâm, tỳ bị mất điều hoà gây nên. Sử dụng các phương thuốc có tác dụng điều hoà và phục hồi chức năng phủ tạng sẽ là phương pháp điều trị tận gốc căn bệnh này. Các vị thuốc Nam như cúc hoa, hoè hoa, câu đằng, chuối tiêu... vẫn thường được người dân sử dụng từ xưa đến nay trong điều trị tăng huyết áp. Các bài thuốc cổ quý giá như Giáng áp hợp tễ, Thiên ma câu đằng ẩm, Long đờm tả can thang,... đã được y học cổ truyền chứng minh là các bài thuốc có hiệu quả, an toàn và ít tác dụng phụ.

Bài thuốc Giáng áp hợp tễ là sự phối hợp của các vị thuốc Huyền sâm, Câu đằng, Hạ khô thảo, Địa long, Dạ giao đằng, Táo nhân giúp điều hoà và phục hồi chức năng các tạng can, thận, có tác dụng giải quyết từ gốc bệnh cao huyết áp. Bài thuốc Giáng áp hợp tễ giúp hạ huyết áp, ổn định huyết áp lâu dài, ngăn ngừa nguy cơ biến chứng cho bệnh nhân.

Biến chứng là nỗi lo đáng sợ nhất của bệnh tăng huyết áp. Do đó, cần kiểm tra huyết áp thường xuyên, phối hợp chế độ sinh hoạt, nghỉ ngơi, sử dụng thuốc hợp lý để tránh những hiểm nguy không đáng có.

ThS. Hoàng Khánh Toàn

(Chủ nhiệm khoa Đông y Bệnh viện 108)

https://tieulun.hopto.org

CÁC NGUY CƠ GÂY NÊN XƠ VỮA ĐỘNG MẠCH

Xơ vữa động mạch là hậu quả của sự lắng đọng mỡ lên thành động mạch phối hợp bởi các yếu tố tạo điều kiện thuận lợi cho sự lắng đọng mỡ như tăng huyết áp, đái tháo đường, hút thuốc lá, ít vận động thể lực... Sự tích tụ dần tăng thêm tạo thành mảng xơ vữa, thành mạch trở nên giòn và yếu, bất cứ một áp lực nào làm căng thành mạch đều có thể gây nên những hậu quả nghiêm trọng cho sức khoẻ như đột quỵ, nhồi máu cơ tim, nhồi máu não gây tai biến mạch máu não...

Cho đến nay, dù chưa rõ đâu là nguyên nhân chủ yếu, nhưng người ta đã biết được khá tường tận về một số các yếu tố thường xuyên có mặt, cũng như có mối liên quan chặt chẽ nhau trong cơ chế bệnh sinh, trong tần suất mắc bệnh và tỷ lệ tử vong, trong việc gây ra các biến chứng... và gọi đó là các nguy cơ gây nên xơ vữa động mạch, bao gồm:

1. Hút thuốc lá

Hút thuốc lá làm tăng sinh các gốc tự do, gây thay đổi cấu trúc nội mạc mạch máu, làm tiền đề cho các mỡ xấu bám vào thành mạch. Mối liên hệ giữa hút thuốc lá và nguy cơ tim mạch đã được xác định từ năm 1964 và đến năm 1989, các nghiên cứu cho thấy hút thuốc lá gây tăng 50% tử

https://tieulun.hopto.org

vong bệnh tim mạch, không bỏ thuốc lá sau khi đã bị nhồi máu cơ tim, nguy cơ tử vong và nhồi máu cơ tim tái phát tăng lên rất cao, mức tử vong có thể lên đến 47%.

2. Tăng huyết áp

Theo ước tính, mức tăng 5mmHg của huyết áp tâm trương kéo dài, nguy cơ đột quỵ tăng 34% và nguy cơ nhồi máu cơ tim tăng 21%. Các thử nghiệm cũng cho thấy, điều trị tăng huyết áp tốt, nguy cơ đột quỵ và tai biến mạch máu não sẽ giảm.

3. Rối loạn mỡ máu (tăng cholesterol, LDL và Triglycerid, giảm HDL)

Tăng cholesterol toàn phần và tăng mỡ xấu (cholesterol LDL) trong máu làm tăng tử vong do bệnh động mạch vành. Nếu LDL tăng 1%, nguy cơ bệnh mạch vành tăng 2 - 3%. Nhiều thử nghiệm lâm sàng cho thấy hạ được thành phần mỡ toàn phần và mỡ xấu trong máu, đồng thời tăng mỡ tốt sẽ mang lại lợi ích rất lớn trong phòng ngừa bệnh mạch vành.

4. Đái tháo đường

Lượng đường cao thường xuyên trong máu sẽ gây biến chứng mạch máu nhỏ và mạch máu lớn. Biến chứng mạch máu nhỏ gây mờ mắt, suy thận, hoại tử chi do tắt động mạch ngoại vi, tê bì thần

https://tieulun.hopto.org

kinh... Các biến chứng mạch máu lớn thực chất là tổn thương xơ vữa động mạch.

5. Tuổi cao

Đây là nguy cơ không thay đổi được, qua nghiên cứu cho thấy, dưới 55 tuổi, bệnh mạch vành ở nam nhiều gấp 3 - 4 lần so với nữ, sau 55 tuổi tần suất bệnh động mạch vành tăng chậm ở nam nhưng tăng nhanh hơn ở nữ, đến 75 tuổi trở lên tần suất bệnh mạch vành ở nam và nữ ngang nhau.

6. Béo phì

Béo phì thường đi kèm với những yếu tố khác như tăng huyết áp, tăng mỡ máu, rối loạn dung nạp đường... Thông điệp đưa ra là: ngừa béo phì và giảm cân ở người thừa cân là những phần không thể thiếu của chiến lược dài hạn phòng chống bệnh động mạch vành.

7. Ít vận động thể lực

Nghiên cứu cho thấy vận động thể lực thường xuyên có tác động rõ rệt đối với các nguy cơ tim mạch như giảm cân đáng kể, giảm hút thuốc, giảm đường huyết và tăng lượng mỡ tốt cho cơ thể.

8. Có tiền sử gia đình mắc bệnh động mạch vành sớm

Đây là nguy cơ không thay đổi được, nếu biết

https://tieulun.hopto.org

được có nguy cơ này, cần theo dõi chặt chẽ tình trạng mỡ trong máu, điều trị tích cực các bệnh chuyển hoá để phòng ngừa xơ vữa động mạch.

9. Các yếu tố tâm lý xã hội

Một số yếu tố như thái độ thù địch, căng thẳng thường xuyên, trầm cảm và sự cô lập về mặt xã hội có giá trị dự báo nguy cơ mắc bệnh động mạch vành.

Dựa trên phân tích các yếu tố nguy cơ nêu trên, có thể thấy rằng, tăng lượng mỡ xấu trong máu là nguy cơ đầu tiên, phối hợp với điều kiện có tổn thương cấu trúc thành mạch do hút thuốc lá, tăng huyết áp, đái tháo đường, là những nguy cơ chủ yếu tạo nên mảng xơ vữa thành động mạch. Thừa cân, béo phì và ít vận động là điều kiện thuận lợi làm tăng nhanh sự hình thành mảng xơ vữa, đồng thời là những yếu tố cản trở việc điều trị rối loạn lipid máu. Riêng tăng huyết áp vừa là yếu tố tác động gây tổn thương nội mạc vừa là tác nhân gây nhồi máu cơ tim, nhồi máu não.

Với những nguy cơ nói trên, người bệnh cần ý thức và có sự quan tâm đầy đủ của cộng đồng để được chăm sóc, phát hiện sớm và phòng ngừa.

PGS.TS. Nguyễn Thị Bay
(Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh)
(Báo Thanh niên)

https://tieulun.hopto.org

CAO HUYẾT ÁP:
"KẺ GIẾT NGƯỜI THẦM LẶNG"

Béo phì, tiểu đường, bệnh tim mạch... dễ kèm theo cao huyết áp - đó là điều nhiều người đã biết. Tuy vậy, không ít người chỉ đến khi bất tỉnh, được cấp cứu mới ngỡ ngàng biết mình có thêm bệnh mới: Cao huyết áp.

Theo BS. Lê Quang Hồng, hơn 80% trường hợp bị tai biến dẫn đến liệt, hôn mê mới biết mình bị cao huyết áp. Không phải những người béo mới có nguy cơ huyết áp cao. Thực tế, không ít người gầy cũng mắc bệnh này bởi huyết áp cao không phải "đặc quyền" của người béo. Cần phân biệt huyết áp có tính chất nhất thời do căng thẳng và bệnh huyết áp. Người bình thường nếu căng thẳng, huyết áp có thể tăng cao chút ít, nhưng đó chưa gọi là bệnh. Huyết áp 120/80 được coi là bình thường. Nếu huyết áp lúc nào cũng đo được 140/90 trở lên được coi là cao. Người thường xuyên có huyết áp mức cao được coi là bệnh.

Huyết áp giống như thân nhiệt, không phải lúc nào cũng giống nhau. Mạch huyết áp của mỗi người sẽ thấp dần vào buổi đêm, khi ngủ, khoảng 3 giờ sáng là thời điểm thấp nhất, khi tỉnh dậy sẽ bị tai biến vào lúc sáng sớm. Tuy vậy, bất cứ thời điểm nào trong ngày cũng có thể xảy ra tai biến, nhất là khi thời tiết chuyển mùa, bị lạnh đột ngột, căng thẳng thần kinh (stress)...

https://tieulun.hopto.org

Những người tuổi cao (trên 50 tuổi), tiền sử gia đình có người bị huyết áp, người dư thừa trọng lượng, lười vận động cần phải lắng nghe cơ thể mình. Trước khi bị tai biến, thường có những dấu hiệu báo trước như: giọng líu lại, hơi ngọng, động tác cầm nắm không chính xác, hay bị tuột tay đánh rơi đồ đang cầm, buốt, tê bại nửa người, đau đầu không rõ nguyên nhân... Khi có một hoặc một vài những dấu hiệu trên, cần đến bác sĩ để được tư vấn, xem xét xem có phải do huyết áp không, không nên chưa đi khám đã đổ tội cho "bệnh già" (nghĩ rằng tuổi cao nên thực hiện động tác và suy nghĩ không được chính xác, minh mẫn như bình thường). Nếu lần lữa trong việc gặp bác sĩ, không dùng thuốc dự phòng, rất có thể tai biến sẽ xảy ra vào một ngày không xa kể từ khi có những triệu chứng kể trên.

Với những người bị huyết áp cao, nên có máy đo trong nhà, kiểm tra hằng ngày bằng máy đo theo đúng kỹ thuật, cùng thời điểm, cùng hoàn cảnh, cùng vị trí đo. Chẳng hạn, đo vào 9 giờ sáng, 4 giờ chiều, 9 giờ tối khi đang ngồi tĩnh. Không đo khi vừa đi xe đạp hoặc vừa leo cầu thang rồi lại so sánh với lúc đo khi đang ngồi tĩnh và cho rằng mình bị tăng huyết áp đột ngột. Những ngày trời nồm, ẩm thấp, người có tiền sử bệnh huyết áp cần đề phòng tai biến.

Nếu đã biết bị bệnh, người bệnh cần thường

https://tieulun.hopto.org

xuyên dùng thuốc theo hướng dẫn của bác sĩ. Ngoài ra, nên thực hiện chế độ ăn nhiều rau xanh, vận động nhẹ nhàng thường xuyên, không hút thuốc lá, kiểm soát các bệnh tim mạch, tiểu đường (nếu có). Hiện nay, bệnh huyết áp không chữa được dứt điểm, chỉ có thể điều trị để duy trì ở mức ổn định, dự phòng tai biến.

Hoài Hương

CÁCH PHÒNG VÀ CHỐNG BỆNH CAO HUYẾT ÁP

Bệnh cao huyết áp là căn bệnh thường gặp ở những người trên 40 tuổi. Đặc biệt, đây là bệnh lý gia tăng theo tuổi. Theo thống kê ở Việt Nam, tỷ lệ cao huyết áp ở người từ 50 đến 54 tuổi là 9,72%; từ 60 đến 64 tuổi là 15,5%; và trên 70 tuổi là 29,3%.

Trong y khoa, cao huyết áp được gọi là "tên giết người thầm lặng", nghĩa là không gây triệu chứng gì ồn ào, nhưng lại dẫn đến những biến chứng vô cùng tai hại, nhiều khi là những biến chứng giết người.

Có bốn bộ phận trong cơ thể người hay bị biến chứng của tăng huyết áp là:

- Não: Tắc mạch não, chảy máu có thể gây nên bại liệt. Nếu giảm được huyết áp 5mmHg thì giảm được 35 đến 40% tai biến này.

https://tieulun.hopto.org

- Tim: Tim bị to ra, cơ dày lên, nặng hơn nữa là đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim, suy tim.

- Thận: Phù và suy thận gây thiếu máu, mệt mỏi.

- Động mạch: Hẹp hoặc tắc động mạch ở chi, mắt...

Trong đó, hai biến chứng phổ biến và nguy hiểm nhất của cao huyết áp xảy ra ở não và tim mạch. Đặc biệt, những bệnh nhân cao huyết áp có lượng mỡ máu cao hay gặp phải hai biến chứng này.

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã đưa ra bảy lời khuyên dưới đây để phòng và chống bệnh cao huyết áp:

1. Bỏ thuốc lá.
2. Chống béo.
3. Giảm uống rượu.
4. Giảm nửa muối ăn.
5. Cải tiến cách ăn.
6. Tăng vận động thể lực.
7. Giữ tinh thần lạc quan.

Bệnh nhân bị cao huyết áp nặng bắt buộc phải điều trị bằng thuốc hạ áp theo chỉ định của bác sĩ. Đối với các trường hợp nhẹ và đã ổn định nên duy trì kết hợp chế độ luyện tập hợp lý, dinh dưỡng phù hợp.

Bên cạnh đó, việc sử dụng các sản phẩm bổ trợ giúp điều hoà ảnh hưởng, giảm mỡ máu và ngăn ngừa các biến chứng nguy hiểm trên.

https://tieulun.hopto.org

Nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc trường Đại học Tổng hợp Sydney (Ôxtrâylia) cho thấy trên những sản phẩm có chứa cao cây trường sinh có tác dụng hạ huyết áp và làm giảm cholesterol tới 44% sau 12 ngày điều trị. Các sản phẩm này được sử dụng rất tốt để giúp giảm huyết áp, ngăn ngừa hiệu quả hai biến chứng nguy hiểm về não và tim mạch ở bệnh nhân cao huyết áp, bệnh nhân có mỡ máu cao.

TS. Nguyễn Hải Nam
(Đại học Dược Hà Nội)
(Báo Thanh niên)

"DZÔ 100%": TỬ THẦN CỦA LÁ GAN?

Ngày hè nóng bức, ngồi bên bàn nhậu với ly bia mát lạnh hay những ly rượu ấm nồng trong cái lạnh mùa đông, ít ai nghĩ rằng nếu uống nhiều, nam giới đang vô tình huỷ hoại bản thân. Rượu, bia không làm con người chết ngay (trừ trường hợp ngộ độc cấp) mà chỉ gặm nhấm sức khoẻ của người uống cho đến lúc bệnh trầm trọng khó chữa. Gan là một trong số các cơ quan chịu ảnh hưởng nhiều nhất của bia, rượu.

1. Bia, rượu gây ảnh hưởng nghiêm trọng tới gan

Người ta thường ví gan là nhà máy "hoá chất", cơ quan khử độc số một của cơ thể. Đối với gan,

https://tieulun.hopto.org

bia, rượu là chất độc và gan phải làm việc hết sức để chuyển hoá chúng nhằm loại thải chất độc này. Khi uống bia, rượu kéo dài, gan phải làm việc quá sức sẽ bị nhiễm độc, biểu hiện bởi sự tăng nồng độ men gan - là các chất thường tăng lên trong máu khi chức năng gan bị rối loạn, tế bào gan bị tổn thương và giảm trở lại mức bình thường khi gan được phục hồi. Bia, rượu làm giảm glutathion, là chất bảo vệ nhu mô gan, mặt khác lại làm tăng tổng hợp axit béo trong tế bào gan đưa đến gan nhiễm mỡ. Nếu uống rượu, bia kéo dài, gan có thể bị viêm, dẫn đến xơ gan, ung thư gan và tử vong.

2. Giải pháp nào cho gan?

Theo thống kê gần đây tại các bệnh viện, số bệnh nhân bị xơ gan do bia, rượu đang tăng nhanh và đứng thứ hai trong các bệnh lý về gan, chỉ sau viêm gan siêu vi B. Điều này cho thấy, nhận thức về tác hại từ bia, rượu của nam giới còn rất hạn chế, họ thường xuyên "1, 2, 3 - dzô 100%" mà không lo lắng gì đến sức khoẻ lá gan của mình, xem đây là thức uống cần thiết khi giao tiếp và không thể từ bỏ được. Vậy, hãy cứu lấy lá gan của mình nếu không thể bỏ hẳn bia, rượu. Hãy bổ sung ngay cho gan các chất giải độc, bảo vệ và phục hồi tế bào gan trước những tổn thương do bia, rượu.

Bia, rượu huỷ hoại nghiêm trọng tế bào gan. Vì vậy, những người thường xuyên uống rượu, bia nên xét nghiệm định kỳ để phát hiện sớm những

https://tieulun.hopto.org

tổn thương ở gan. Hãy bảo vệ lá gan của bạn trước khi quá muộn.

Nguyễn Tiến Hội

CẢNH BÁO:
LẠM DỤNG THUỐC PARACETAMOL - GAN CÓ THỂ BỊ TỔN THƯƠNG

Paracetamol còn gọi là Acetaminophen, là thuốc giảm đau, hạ sốt, điều trị gút và các bệnh xương khớp hay đau bụng kinh, thuộc nhóm thuốc chống viêm không steroide. Thành phần của thuốc là Acetaminophene. Thuốc được bào chế dưới dạng viên nang, viên nén bao phim, thuốc đạn, dung dịch treo hay gói để pha dung dịch.

Về mặt Đông dược học, thuốc được hấp thu nhanh chóng và hoàn toàn qua đường tiêu hoá, do vậy thức ăn có thể làm viên nén giải phóng kéo dài và Paracetamol bị chậm hấp thu một phần, thức ăn giàu carbon hydrate cũng làm giảm tỷ lệ hấp thu của thuốc này. Nồng độ đỉnh ở huyết tương đạt trong vòng 30-60 phút sau khi uống với liều điều trị và Paracetamol được phân bố đồng đều ở phần lớn các mô của cơ thể. Khoảng 25% thuốc có trong huyết tương được kết hợp với proteine huyết tương.

Quá trình chuyển hoá được thực hiện ở Cytocrome P450 tại gan tạo ra nhiều N-acetyl benzo-quinonomin làm cạn kiệt glutathione của

https://tieulun.hopto.org

gan, khi đó N-acettyl benzoquinonomin sẽ phản ứng với nhóm sulfydrid của proteine gan gây nên hoại tử gan và có thể gây tử vong nếu không được cứu chữa kịp thời...

Như vậy, xét qua về mặt Đông dược học cũng như quá trình chuyển hoá của thuốc, ta mới thấy rõ khả năng gây tổn thương gan của Acetaminophen. Theo website của WMD: Vừa qua, Uỷ ban Tư vấn thuộc Cơ quan Quản lý Thực phẩm, Dược phẩm Hoa Kỳ đã đưa ra khuyến cáo rằng, việc lạm dụng thuốc Paracetamol có thể gây hậu quả xấu làm tổn thương gan, đồng thời đưa ra một số yêu cầu mới về an toàn khi sử dụng thuốc loại này. Đó là, sử dụng liều theo đúng chỉ định của thầy thuốc hay sự hướng dẫn trong đơn. Tuyệt đối không được dùng quá liều. Không được trộn lẫn các chế phẩm có chứa Paracetamol. Tuyệt đối không sử dụng loại thuốc này quá lâu, vượt quy định của đơn thuốc hay sự hướng dẫn của thầy thuốc. Thuốc tuy có thể được sử dụng cho trẻ nhỏ và tuổi vị thành niên nhưng cha mẹ hay người lớn phải kiểm soát và theo dõi khi dùng.

BS. Hoàng Xuân Đạt

RỐI LOẠN CHỨC NĂNG GAN - NỖI LO KHÔNG CỦA RIÊNG AI

Có rất nhiều nguyên nhân gây rối loạn chức

https://tieulun.hopto.org

năng gan như: tuổi già chức năng gan suy giảm, cơ thể nhiễm độc hoá chất bảo vệ thực vật, môi trường ô nhiễm, lây nhiễm virus viêm gan A,B,C. Khi bị suy giảm chức năng gan sẽ dẫn tới nhiều vấn đề khác như: khả năng thải độc kém, sức đề kháng của cơ thể kém, bản thân tế bào gan bị thoái hoá mỡ gây ra bệnh gan nhiễm mỡ. Việc ăn uống không điều độ, không hợp vệ sinh, sử dụng nhiều rượu, bia, cà phê, thuốc lá, sử dụng thuốc chữa lao dài ngày, làm việc quá sức... cũng là những nguyên nhân gây suy giảm chức năng gan. Nếu không được phát hiện và điều trị kịp thời có thể gây xơ gan, ung thư gan, đe doạ sức khoẻ và tính mạng của con người.

Người bị suy giảm chức năng gan thường có các biểu hiện như: đau hạ sườn phải, mệt mỏi, chán ăn, tiêu chảy, đi ngoài phân sống, đặc biệt là không tiêu hoá được các thức ăn có nhiều mỡ. Cơ thể bệnh nhân trở nên gầy yếu, suy kiệt, trong giai đoạn nặng có biểu hiện ra bên ngoài cơ thể như: dị ứng nổi mề đay, mụn nhọt, mẩn ngứa, trứng cá, vàng da, sạm da, nám má... nhiệt độc toàn cơ thể (những triệu chứng của chứng tích nhiệt).

Khi có những biểu hiện trên cần phải điều chỉnh ngay chế độ ăn uống sao cho hợp lý. Không dùng rượu, bia, cà phê, thuốc lá, hạn chế ăn thức ăn có dầu, mỡ. Thường xuyên bổ sung dinh dưỡng

https://tieulun.hopto.org

cho cơ thể bằng các vitamin nhóm B, C... Tăng cường vận động, thể dục thể thao, làm việc điều độ, tránh làm việc quá sức.

Y học cổ truyền thường sử dụng liệu pháp thanh nhiệt tiêu độc, trong đó đặc biệt chú ý giải nhiệt và bồi bổ tạng can từ những thảo dược như: Diệp hạ châu, Biển súc, Bồ công anh, cỏ Nhọ nồi, rau Má... Diệp hạ châu có công dụng bình can thanh nhiệt, thanh thải các chất độc trong cơ thể. Toàn cây được sử dụng làm thuốc, có tác dụng giảm đau, chữa viêm gan, sỏi thận, sỏi mật. Năm 1988, các nhà khoa học Nhật Bản đã tìm thấy trong Diệp hạ châu có các alkaloid như: phyllanthin, hypophyllanthin có tác dụng ức chế men aldose reductase của virus viêm gan B. Những thử nghiệm lâm sàng trên trẻ em mắc bệnh viêm gan truyền nhiễm cũng cho kết quả rất khả quan.

Biển súc là vị thuốc có tác dụng thanh thấp nhiệt, sát trùng, điều trị các chứng bệnh viêm đường tiết niệu, giải độc cơ thể và khôi phục chức năng bình thường của gan. Bồ công anh, cỏ Nhọ nồi, rau Má đều có tính mát, lợi tiểu, giúp thải chất độc ra ngoài theo đường tiểu, hỗ trợ gan thực hiện chức năng giải độc.

DS. Hạnh Nguyên

(Báo Pháp luật và Xã hội)

https://tieulun.hopto.org

BỆNH GAN DO RƯỢU

Chất Ethanol và Methanol trong rượu, bia là thủ phạm chính gây ra ngộ độc và tử vong cho người uống nhiều rượu, bia. Khi uống rượu có hàm lượng các chất này vượt ngưỡng cho phép (20mg/lít) hoặc uống bia, rượu thường xuyên với lượng nhiều (thông thường khoảng hơn 400ml bia mỗi ngày đối với nam và 200ml đối với nữ) có thể gây nhiều tác hại cho cơ thể, đặc biệt là hệ thần kinh và gan.

Gan được ví như một nhà máy sinh hoá khổng lồ, tham gia vào các quá trình chuyển hoá, điều hoà hệ tiêu hoá và cung cấp năng lượng. Gan là cơ quan chống độc quan trọng bậc nhất trong cơ thể. Hầu hết các chất đi vào cơ thể đều được gan xử lý. Rượu, bia cũng vậy. Nếu sử dụng bia, rượu thường xuyên, lượng nhiều và kéo dài sẽ gây nhiều tổn hại cho gan.

Thường gặp nhất là gan nhiễm mỡ. Bất cứ người nào uống bia, rượu nhiều, dù chỉ uống vài ngày cũng có thể phát triển thành gan nhiễm mỡ, tế bào gan sưng lên chứa mỡ và nước. Gan nhiễm mỡ còn có thể do bệnh tiểu đường, béo phì, do dùng thuốc... Bệnh nhân thường không có triệu chứng, hoặc có cảm giác khó chịu hay nằng nặng vùng dưới sườn bên phải, ăn mất ngon, đôi khi buồn nôn, ói mửa. Có thể phát hiện bằng siêu âm.

https://tieulun.hopto.org

Viêm gan do rượu ở những người uống rượu thường xuyên: viêm và hoại tử tế bào gan kéo dài 1 - 2 tuần. Bệnh nhân mệt mỏi, ăn mất ngon, chán ăn, nôn, đau bụng, sốt, vàng da, thỉnh thoảng có rối loạn tâm thần... Bệnh thường diễn tiến nặng sau thời gian uống rượu nhiều. Viêm gan do rượu có thể gây tử vong, đặc biệt nếu có tổn thương gan trước đó. Viêm gan do rượu có thể diễn tiến đến xơ gan với tỷ lệ rất cao.

Xơ gan do rượu: khoảng 10 - 25% người uống rượu nhiều và lâu năm mắc bệnh này. Viêm gan do rượu nhiều năm sẽ dẫn đến xơ gan. Nếu viêm gan do rượu được phát hiện và điều trị sớm, có thể ngăn ngừa được xơ gan.

BS. Nguyễn Đình Hiệp

(Báo Thanh niên)

BẢO VỆ ĐƯỜNG HÔ HẤP TRONG MÙA NÓNG

Các loại bệnh phổi, phế quản, viêm mũi, viêm xoang, viêm họng... thường gặp vào mùa lạnh, vậy mà trong những ngày nắng nóng, tại các cơ sở y tế, không ít người đã phải tới gặp bác sĩ để khám các bệnh về hô hấp và tai mũi họng...

Mùa hè nóng nực, nhiều nhà cho trẻ nằm suốt đêm bên quạt máy, điều hoà, người lớn thì giải nhiệt bằng cách đi bơi hay sử dụng liên tục các

https://tieulun.hopto.org

loại nước giải khát có đá... Các biện pháp này lúc đầu tuy có tác dụng giảm nhiệt nhưng chỉ là tạm thời, nếu cứ kéo dài mãi thì không cơ thể nào có thể chịu nổi. Tình trạng ngoài nóng trong lạnh hay ngược lại đã khiến tất cả các cơ quan tuần hoàn phải hoạt động hết công suất để điều hoà và làm đảo lộn cân bằng sinh lý vốn có của toàn bộ cơ thể, tạo điều kiện cho các mầm bệnh phát tác. Nóng còn có thể gây ra cao huyết áp, chảy máu mũi, nhức đầu, khó ngủ, giảm khả năng hoạt động trí óc và thể lực...

Làn da luôn cần giữ ẩm để mềm mại và tăng khả năng thải nhiệt cho cơ thể. Khi sử dụng quạt máy nên cho quạt quay đổi hướng. Việc quạt liên tục một chỗ làm cơ thể mất nhiệt triền miên, làm vùng da đó bị khô. Sẽ tai hại hơn nếu vùng được thông gió quá nhiều lại là phần đầu - mặt hay vùng ngực - lưng... khiến cho đường thở luôn bị lạnh. Mọi việc sẽ diễn ra với các cơ quan hô hấp y như trong những ngày mùa đông lạnh giá, biểu mô hô hấp sẽ bị xung huyết, viêm, sưng nề, giảm sức đề kháng và tạo điều kiện cho các loại vi khuẩn, virus (vốn có trong khí thở) phát triển. Bộ phận hô hấp đầu tiên bị ảnh hưởng là đường hô hấp trên gây nên viêm mũi, họng, xoang... gây khó chịu cho người bị bệnh và khó khăn trong sinh hoạt hằng ngày.

Chúng ta không nên duy trì mức nhiệt độ quá

https://tieulun.hopto.org

thấp hay bật quạt số to vì trong khi ngủ, thân nhiệt sẽ giảm xuống. Chỉ cần ban đầu để quạt tốc độ lớn, sau giảm dần hoặc chỉ hoạt động định kỳ sau một khoảng thời gian nhất định. Quạt phải luôn được quay thay đổi hướng gió. Hạn chế uống nước đá, nhất là tại các hàng quán không bảo đảm vệ sinh để phòng, chống viêm họng, viêm xoang. Sau khi đi bơi hay đi mưa về, bạn nên bảo vệ đường hô hấp trên bằng cách rửa sạch khoang mũi bằng dung dịch muối sinh lý. Đồng thời, duy trì chế độ dinh dưỡng đủ năng lượng, cân đối, tăng cường các loại rau quả nhằm nâng cao sức đề kháng cho cơ thể. Thường xuyên bảo đảm vệ sinh răng miệng, giữ đều nếp đánh răng sau khi ăn và trước khi ngủ để tránh nhiễm khuẩn răng miệng. Điều trị triệt để các ổ nhiễm khuẩn ở răng hàm, miệng, tai, mũi, họng để tránh vi khuẩn lan xuống đường hô hấp dưới.

Những trường hợp này hầu hết điều trị bằng cách súc miệng với nước muối, tránh nhiễm lạnh trong khi ra mồ hôi. Đồng thời, trong khi viêm đường hô hấp trên, bạn cũng nên tránh ngửi phải các loại khói thuốc bởi nó sẽ làm khô bề mặt các tế bào biểu mô, khiến vi trùng dễ tấn công hơn. Bạn cũng có thể sử dụng một số sản phẩm để nâng cao sức đề kháng cho cơ thể và phòng, chống các bệnh liên quan đến đường hô hấp.

Vũ Minh

https://tieulun.hopto.org

GIAO MÙA:
THẬN TRỌNG VỚI CÁC BỆNH ĐƯỜNG HÔ HẤP

Viêm mũi xoang dị ứng là tình trạng niêm mạc mũi xoang quá mẫn cảm với một số chất có trong không khí như: bụi, khói, phấn hoa, bụi nhà, mùi hương, lông súc vật... Các yếu tố này được gọi theo từ chuyên môn của y học là dị nguyên. Đa phần những người bị viêm mũi xoang dị ứng đều có cơ địa quá nhạy cảm với sự thay đổi của thời tiết như: nhiệt độ, độ ẩm trong không khí.

Dưới đây là những dấu hiệu điển hình của bệnh viêm mũi xoang dị ứng:

- Ngứa nhiều ở hai bên hốc mũi, có thể lan lên mắt.

- Hắt hơi từng cơn liên tục, nhất là vào buổi sáng sớm hoặc khi bị lạnh đột ngột.

- Ngạt mũi, tắc mũi kéo dài, đối với trẻ em thường thấy trẻ phải há mồm để thở.

- Sổ mũi nhiều, thường lúc đầu nước mũi trong sau đó có thể có màu vàng xanh, đặc và có mùi hôi do bị bội nhiễm.

- Ngứa họng, họng bị kích thích, ho.

- Nhức đầu vùng xoang trán (khoảng giữa hai lông mày).

- Ban đầu thường không sốt, chỉ sốt khi đã bị bội nhiễm.

Viêm mũi xoang dị ứng tuy không gây ảnh

https://tieulun.hopto.org

hưởng đến tính mạng người bệnh nhưng lại nhiều lần gây khó chịu cho bệnh nhân, giảm tập trung trong học tập và làm việc, làm ảnh hưởng đến giao tiếp cũng như chất lượng sống. Khi có các biểu hiện trên, bạn nên đến gặp bác sĩ để được khám và tư vấn cách phòng và điều trị.

Một cách phòng bệnh viêm mũi xoang dị ứng rất hiệu quả là vệ sinh mũi hằng ngày để giảm bớt sự tiếp xúc của niêm mạc mũi xoang với các dị nguyên trong không khí. Cách vệ sinh mũi tốt nhất là rửa hốc mũi bằng dung dịch nước muối sinh lý 0,9%. Dung dịch nước muối sinh lý không gây kích ứng niêm mạc mũi xoang nên an toàn nhất khi sử dụng để vệ sinh mũi.

BS. Nhi khoa

MÙA MƯA:
BỆNH VIÊM TIỂU PHẾ QUẢN TĂNG CAO!

Theo ThS. Trần Anh Tuấn, Trưởng khoa Hô hấp, Bệnh viện Nhi đồng 1, viêm tiểu phế quản là bệnh viêm nhiễm cấp tính của các phế quản kích thước nhỏ. Thành của các tiểu phế cầu này không có sụn mà chỉ có cơ trơn nên dễ bị co thắt, xẹp lại khi bị viêm. Khi mắc bệnh, các phế quản nhỏ này bị viêm, sưng phù, tiết nhiều dịch làm cho đường thở của trẻ bị chít hẹp, thậm chí tắc nghẽn. Vì vậy, trẻ sẽ bị khò khè, khó thở và nặng hơn nữa

https://tieulun.hopto.org

trẻ sẽ bị suy hô hấp dễ gây tử vong... Bệnh thường gặp ở mùa mưa miền Nam (tháng 8, 9, 10 là đỉnh cao) và mùa thu đông ở miền Bắc. Tác nhân làm cho trẻ bị viêm tiểu phế quản thường là do virus hợp bào hô hấp (Respiratory Syncitial Virus), có khả năng lây lan dữ dội. Tại các nước Âu - Mỹ, bệnh có thể thành dịch nhưng ở nước ta thì chưa có ghi nhận nào. Người lớn cũng có thể bị nhiễm virus hợp bào hô hấp nhưng hầu như không có biểu hiện hoặc chỉ là viêm mũi nhẹ, sổ mũi, cảm ho thông thường. Trẻ dưới 2 tuổi thì bị nặng và lây lan nhanh.

Cần cho trẻ đi khám ngay khi trẻ khó thở, thở nhanh hơn bình thường hoặc thở co lõm lồng ngực (phần dưới lồng ngực trẻ bị rút lõm vào khi trẻ hít vào thay vì nở ra như bình thường). Khi đưa trẻ đi khám cũng cần nhỏ nước muối sinh lý để vệ sinh mũi giúp trẻ dễ thở.

Viêm tiểu phế quản thường là dạng nặng của nhiễm khuẩn đường hô hấp nên cách phòng ngừa tốt nhất là người chăm sóc trẻ phải rửa tay trước và sau khi chăm sóc trẻ, nuôi dưỡng trẻ tốt, dinh dưỡng đầy đủ. Bú sữa mẹ hoàn toàn khi trẻ dưới 4 tháng tuổi và càng lâu càng tốt, chủng ngừa đầy đủ, giữ cho trẻ thoáng mát khi trời nóng, ấm áp khi trời lạnh, không nên quấn chặt trẻ khi trẻ bị viêm tiểu phế quản. Tránh nơi ô nhiễm, khói bụi và tránh cho trẻ gần gũi người đang cảm ho,

https://tieulun.hopto.org

tránh cho trẻ đến chỗ đông người khi đang có mùa dịch.

Bùi Hương *(ghi)*

LÀM VIỆC THEO CA VÀ NHỮNG NGUY CƠ

Trong nhiều lĩnh vực, như an ninh, quốc phòng, y tế, giao thông vận tải, phát thanh - truyền hình, làm việc theo ca là không thể tránh khỏi. Đi kèm theo nó là hàng loạt các nguy cơ về sức khoẻ.

Một nghiên cứu do Đại học Kuwait tiến hành với 200 nam nhân viên của một công ty dầu khí nước này cho thấy, về lâu dài, làm việc theo ca gây ra tình trạng mệt mỏi, kém tập trung và sụt giảm khả năng sinh hoạt tình dục. Còn theo một báo cáo đăng trên Tạp chí *Bác sĩ gia đình Mỹ,* làm ca có mối liên hệ mật thiết với bệnh đau đầu từng cơn. Ngoài ra, những người làm ca liên tục kéo dài trên 15 năm có nguy cơ mắc chứng thiếu máu cục bộ cơ tim cao gấp 300% so với mức trung bình cộng đồng. Làm ca còn gây ra tình trạng rối loạn giấc ngủ (gặp ở khoảng 10% những người thường xuyên làm ca) và bị nghi ngờ là một trong những yếu tố nguy cơ dẫn đến tiểu đường.

Tuy nhiên, đó chưa phải là tất cả những hậu quả mà việc xáo trộn nhịp sinh học do làm việc theo ca gây ra cho con người. Mới đây, Chính phủ

https://tieulun.hopto.org

Đan Mạch đã quyết định trả tiền bồi thường cho 37 phụ nữ bị mắc bệnh ung thư vú sau nhiều năm làm việc ca đêm. Quyết định này dựa trên báo cáo của Cơ quan Nghiên cứu Ung thư Quốc tế (IARC) thuộc Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), theo đó, làm đêm kéo dài có thể làm tăng nguy cơ ung thư vú ở phụ nữ. Trong bảng phân loại các yếu tố có liên quan đến bệnh ung thư của IARC, làm việc ca đêm được xếp vào nhóm 2A: Nhóm các tác nhân có khả năng gây ung thư. Cùng trong nhóm này, ngoài làm việc ca đêm còn có các tác nhân đã được nhắc đến nhiều trong các tài liệu y khoa như khí thải từ động cơ diesel; bức xạ tử ngoại A, B, C; virus HPV type 31, 33...

Một trong số rất nhiều bằng chứng được nhóm chuyên gia của IARC xem xét khi đưa ra kết luận về khả năng gây ung thư của làm việc ca đêm là một nghiên cứu được tiến hành với 70000 nữ y tá tại Mỹ trong 10 năm. Nghiên cứu này cho thấy, cứ 1000 y tá làm ca đêm thường xuyên trong 30 năm trở lên thì có 42 người mắc bệnh ung thư vú, trong khi tỷ lệ này ở những người không bao giờ làm đêm chỉ là 29/1000. Như vậy, làm việc ca đêm kéo dài trên 30 năm đã làm tăng 36% nguy cơ ung thư vú ở phụ nữ. Với những người có thời gian làm ca đêm dưới 30 năm, nguy cơ tăng thêm 8%.

Theo giả thuyết của các chuyên gia, làm việc ca đêm có thể dẫn đến ung thư là do nó làm rối loạn

https://tieulun.hopto.org

nhịp ngày đêm. Nhịp ngày đêm có cơ chế tự nhiên giúp cơ thể tự điều chỉnh các hoạt động cho phù hợp với nhu cầu hoạt động trong 24 giờ. Khi nhịp ngày đêm bị xáo trộn, một số gene có thể bị đóng/mở bất thường, dẫn đến sự hình thành các khối u. Ngoài ra, việc thức đêm còn làm ngưng quá trình sản xuất melatonin, một hormone có ảnh hưởng đến chức năng của hệ miễn dịch, ức chế sự phát triển của khối u.

Người ta chỉ có thể áp dụng những biện pháp làm giảm nhẹ ảnh hưởng của vấn đề này. Quan trọng nhất là bảo đảm thời gian và chất lượng giấc ngủ. Dù làm việc vào thời gian nào thì mỗi ngày cũng nên ngủ đủ 7 - 9 tiếng. Phòng ngủ phải tối và yên tĩnh. Một nghiên cứu của Bệnh viện Brigham and Women's (Mỹ) còn cho biết, những người làm ca đêm nên ngủ vào buổi chiều (từ 2 giờ chiều đến 10 giờ tối) trước khi đi làm hơn là ngủ bù vào buổi sáng ngay sau khi hết ca.

Hương Tiên *(Tổng hợp)*

NỘI TẠNG LỢN LÀ NƠI ĐỘC NHẤT

Độc chất Clenbuterol có trong thức ăn chăn nuôi tác động chủ yếu vào cơ bắp của lợn khiến xương vai thu nhỏ lại, nhiều thịt hơn, đặc biệt là thịt nạc. Tuy nhiên, theo các chuyên gia dinh dưỡng, nội tạng lợn là nơi tồn dư nhiều chất độc hơn cả.

https://tieulun.hopto.org

Khác với một số chất độc khi được đun chín sẽ phân huỷ ít nhiều, Clenbuterol có trong thịt lợn rất bền dưới tác dụng của nhiệt nên không hề phân huỷ hoặc bay hơi khi nấu chín. Khi lợn ăn thức ăn có trộn Clenbuterol, chất độc này tồn dư ở tất cả các bộ phận của lợn, tập trung chủ yếu ở các cơ bắp, nhưng nội tạng lợn là nơi tồn dư nhiều chất độc hơn cả. Vì vậy, khi ăn lòng lợn, tiết canh của lợn có chất Clenbuterol, người ăn bị nhiễm Clenbuterol gây ngộ độc cấp với những triệu chứng như: rối loạn nhịp tim, co thắt phế quản, phù nề, liệt cơ...

Ông Nguyễn Xuân Dương, Phó Cục trưởng Cục Chăn nuôi (Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn) cho rằng, nội tạng gia súc là nơi chứa nhiều độc tố Clenbuterol hơn so với thịt, do người nông dân thường hay trộn Clenbuterol vào trong thức ăn chăn nuôi khoảng 21 ngày trước khi bán. Khi bị đưa vào lò giết mổ, chất độc này vẫn còn tồn dư rất nhiều trong nội tạng gia súc.

Ngay sau khi Thành phố Hồ Chí Minh báo cáo phát hiện độc chất này trong thịt lợn trên thị trường vào năm 2005, nhận thấy đây là loại chất cực độc gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khoẻ con người như biến chứng ung thư, ngộ độc cấp, run cơ, đau tim... nên trong các đợt kiểm tra, giám sát thường kỳ của Chi cục tại các địa phương, Cục Chăn nuôi vẫn chỉ đạo ngoài việc xét

https://tieulun.hopto.org

nghiệm các độc chất khác có trong thức ăn chăn nuôi, vẫn phải xét nghiệm riêng độc chất Clenbuterol.

Theo quy định của pháp luật, những trường hợp cố tình đưa độc chất Clenbuterol vào thức ăn chăn nuôi, nếu bị phát hiện, ngoài việc xử lý hành chính còn bị xử lý hình sự bởi hành vi gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khoẻ con người. Chất độc này cũng được sử dụng khi nuôi gà thịt, trâu, bò thịt nhưng chủ yếu là trong chăn nuôi gia súc, đặc biệt là lợn.

M.Thu

(Báo Bảo vệ Pháp luật)

BẢY LỜI KHUYÊN ĐỂ PHÒNG TRÁNH LÂY NHIỄM CÚM GIA CẦM

Ngày 24/2, Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) và Tổ chức Lương thực và nông nghiệp Liên hợp quốc (FAO) tại Việt Nam đã cảnh báo: Sau khi 3 ca mắc cúm gia cầm (H5N1) mới ở người được báo cáo trong các tháng vừa qua và các vụ bùng phát dịch ở gia cầm được xác nhận tại 10 tỉnh trong cả nước, mọi người cần nâng cao cảnh giác để chống lại bệnh dịch.

Cúm gia cầm gây chết người nhưng có thể phòng tránh được. WTO và FAO cũng đã đưa ra 7

https://tieulun.hopto.org

lời khuyên để mỗi người có thể bảo vệ bản thân, gia đình và cộng đồng trước mối đe doạ này: không mua hoặc bán gia cầm ốm hoặc chết; không giết mổ hoặc ăn thịt gia cầm ốm (hoặc chết sau khi ốm); chỉ ăn thịt gia cầm và các sản phẩm từ gia cầm đã được nấu chín kỹ (không ăn thịt hồng hoặc trứng vẫn còn lòng đào); tránh tiếp xúc với gia cầm ốm và chết; rửa tay với nước sạch và xà phòng sau khi tiếp xúc với gia cầm và trước khi ăn; thông báo ngay với cán bộ thú y và chính quyền địa phương khi có gia cầm ốm hoặc chết và những người sốt trên 38°C cần đến trạm y tế địa phương để khám, đặc biệt nếu có gia cầm ốm và chết xung quanh nơi ở.

Tiến sĩ Jean-Marc Olivé, Trưởng đại diện WHO tại Việt Nam nhấn mạnh: Cúm gia cầm luôn là mối đe doạ đối với con người và gia cầm suốt mọi thời gian trong năm. Mối lo ngại lớn hơn là virus có thể sẽ biến thể và dễ dàng lây truyền từ người sang người, gây nên đại dịch... Phát hiện sớm, ứng phó nhanh với cúm gia cầm là khâu then chốt để chặn đứng nguy cơ này.

Thu Phương

NHỮNG "ĐAO PHỦ" TÍ HON TRONG CƠ THỂ NGƯỜI

Hàng triệu tế bào đặc biệt thường xuyên tuần

https://tieulun.hopto.org

tra khắp cơ thể bạn để tiêu diệt tế bào ung thư, virus và những vi sinh vật có hại. Các "đồ tể" tí hon này là một loại tế bào bạch huyết. Chúng có thể nhanh chóng phát hiện một tế bào nguy hiểm, khoét lỗ trên lớp vỏ ngoài rồi giải phóng thuốc độc vào lỗ để tiêu diệt tế bào. Chúng cũng phát tín hiệu cảnh báo để các tế bào miễn dịch khác tham gia cuộc tấn công. Mặc dù được gọi bằng một cái tên đáng sợ, các tế bào "đao phủ" thực sự là những "chiến binh" tận tâm trong cuộc chiến không bao giờ có hồi kết với bệnh tật. Wayne Yokoyama, một nhà miễn dịch học của Viện Y khoa Howard Hughes thuộc Đại học Washington (Mỹ) cho biết, "giấy phép hành nghề" của tế bào "đao phủ" là một chiếc đuôi cho phép chúng tấn công tế bào gây hại. Mặc dù tế bào "đồ tể" được phát hiện cách đây hơn 30 năm song cho tới nay chúng ta vẫn chưa hiểu nhiều về chúng. Các nhà khoa học liên tục tiến hành nhiều nghiên cứu để tìm hiểu cơ chế giúp tế bào "đồ tể" phát hiện mục tiêu, cách chúng phân biệt tế bào nhiễm bệnh với tế bào khoẻ mạnh và cách chúng tấn công mục tiêu.

"Chúng tôi vẫn chưa biết tế bào đồ tể được sinh ra từ đâu và khi nào", James Di Santo, Giám đốc khoa Miễn dịch tại Viện Pasteur (Pháp) thừa nhận. Trong khi đó, Michael Caligluri,

https://tieulun.hopto.org

giáo sư nghiên cứu ung thư của Đại học Ohio (Hoa Kỳ) cho biết: "Chúng ta mới chỉ hiểu một phần cách thức tế bào "đồ tể" phân biệt một tế bào khác là bạn hay thù". Wayne Yokoyama và cộng sự từng tiến hành một số thử nghiệm về tế bào "đồ tể" vào những năm 80 của thế kỷ trước. Nhưng các thử nghiệm buộc phải dừng lại vì các tác dụng phụ. Mới đây, Wayne và một số nhà khoa học phát hiện ra rằng tế bào "đồ tể" có thể nhớ vị trí của mọi tế bào nhiễm bệnh mà chúng từng tiêu diệt. Tế bào "đồ tể" được sinh ra liên tục trong tuỷ xương. Chúng lang thang trong máu và bạch huyết để tìm kiếm tế bào bị viêm nhiễm hoặc ung thư. Khi tìm thấy một tế bào như vậy, chúng tiến tới gần và tìm cách "hành quyết" mục tiêu.

Trên bề mặt tế bào khoẻ mạnh luôn có một loại protein mang tên MHC-1. Nếu tế bào "đồ tể" không phát hiện MHC-1 trên một tế bào nào đó, số phận của nó sẽ nhanh chóng kết thúc. Như vậy, MHC-1 chính là thứ giúp tế bào "đồ tể" phân biệt bạn và thù. Một điểm mạnh khác của tế bào đồ tể là tốc độ phản ứng. Chúng có thể tấn công ngay sau khi phát hiện sự xuất hiện của các phân tử lạ.

Theo Physorg

(Báo Bảo vệ Pháp luật)

https://tieulun.hopto.org

NHIỄM BỆNH
TỪ GĂNG TAY CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

Có một thực tế trong lĩnh vực kinh doanh các mặt hàng thực phẩm, ăn uống là người mua thấy người bán đi găng tay thì yên tâm; người bán khi đi găng cũng tự tin mình đã bảo đảm vệ sinh. Nhưng không hoàn toàn như vậy.

Nhiều người nghĩ rằng đôi găng có thể ngăn mọi vi khuẩn, mầm bệnh từ tay lây lan sang thức ăn nên lơ là việc rửa tay. Nhưng thực ra, đa số các loại găng dùng trong chế biến thực phẩm đều có độ thẩm thấu nhất định nên vi khuẩn từ tay vẫn có thể lọt qua găng để nhiễm vào thực phẩm. Với tâm lý chủ quan, cho rằng chỉ cần xỏ găng vào là bảo đảm vệ sinh mà không cần rửa tay, khả năng này càng dễ xảy ra.

Chính bản thân găng tay cũng có thể là ổ vi khuẩn. Các nếp trên bề mặt găng chính là nơi lý tưởng để mầm bệnh khu trú, sinh sôi và lây nhiễm sang thực phẩm, bát đũa hoặc các dụng cụ nấu nướng. Do ngại tốn kém và bất tiện, người kinh doanh trong ngành hàng ăn uống và cả một số người nội trợ không chú ý đến việc thay găng khi chuyển từ món này sang món khác, từ thực phẩm tươi sống sang thực phẩm đã chế biến, hoặc dùng luôn bàn tay đi găng để thu gom thức ăn thừa, cầm khăn lau, dọn bát đũa bẩn... sau đó lại đụng vào thực phẩm. Những hành động bất cẩn

https://tieulun.hopto.org

này biến găng tay thành phương tiện trung gian đưa mầm bệnh lây nhiễm sang thực phẩm.

Găng tay còn tạo môi trường ấm, ẩm ướt giữa găng và bàn tay, là điều kiện lý tưởng cho vi khuẩn sinh sôi, đặc biệt khi người dùng găng không rửa tay đúng cách và đeo găng trong thời gian dài.

Những vấn đề trên cho thấy, dù việc khuyến khích người kinh doanh thực phẩm đeo găng tay là đúng đắn, nhưng nếu sử dụng không đúng cách, đôi găng không những không phát huy tác dụng mà ngược lại, còn có thể gây hại nhiều hơn để tay trần, vì nó tạo cảm giác chủ quan, yên tâm giả tạo cho cả người bán lẫn người mua.

Găng tay chỉ thực sự có tác dụng nếu trước khi đi găng, người ta rửa tay theo đúng quy tắc vệ sinh: rửa bằng xà phòng, dưới vòi nước chảy trong 20 giây, lau khô bằng khăn sạch. Phải thay găng khi chuyển từ thực phẩm sống sang thức ăn đã chế biến, từ phục vụ thức ăn sang dọn dẹp hoặc chạm vào các đồ vật có khả năng mang vi khuẩn, nhất là khi nhận và trả lại tiền cho khách, vì nghiên cứu đã cho thấy, tiền là một trong những ổ vi khuẩn phong phú nhất cả về số lượng và chủng loại. Chỉ dùng các loại găng chuyên dụng để chế biến thực phẩm, tuyệt đối không dùng găng cao su bảo vệ hoặc các loại găng mổ tái sinh.

Hương Tiên

(Theo nzfsa govt.nz)

https://tieulun.hopto.org

NGUY HIỂM RĂNG KHÔN MỌC "DẠI"

Răng khôn thường mọc lệch. Nghiên cứu trong 72 sinh viên răng hàm mặt Trường Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh cho thấy, lệch gần là 43,2%, ngang: 36,4%, lệch xa: 6,8%, lộn ngược: 6,8%, thẳng có túi viêm: 6,8%.

Răng khôn mọc lệch không chỉ gây tai biến tại chỗ mà còn lan toàn thân, thậm chí nhiễm trùng máu gây nguy hiểm tính mạng.

TS. Phạm Như Hải, Trưởng khoa Răng Hàm Mặt, Bệnh viện Việt Nam - Cu Ba cho biết, răng khôn là răng cối lớn thứ ba trong cung hàm. Răng bắt đầu mọc lên trong độ tuổi từ 18 - 25. Nghiên cứu cho thấy, răng khôn mọc lệch gây các tai biến chiếm tỷ lệ khoảng 20% các bệnh về răng, hàm, mặt. Biểu hiện nhẹ nhất là nhiễm trùng, răng bị lợi trùm lên hoặc ngầm trong xương hàm, khiến thức ăn và vi khuẩn giắt vào túi lợi gây viêm, viêm quanh chân răng, cấp mủ lan cả về phía thực quản, amydal, viêm hạch góc hàm và trở thành mạn tính lan xuống hầu họng, gây rối loạn tiêu hoá do nuốt mủ.

Việc điều trị răng khôn mọc lệnh giai đoạn sớm không có gì khó khăn. Sau khi khám lâm sàng và chụp phim X - quang, tuỳ theo vị trí mọc răng (răng mọc ngay ngắn hay mọc lệch), răng có đủ chỗ hay không đủ chỗ mọc, tuổi của

https://tieulun.hopto.org

bệnh nhân và sự phát triển của bệnh, bác sĩ sẽ chỉ định sử dụng kháng sinh, cắt lợi trùm để giúp răng mọc lên dễ dàng. Chỉ những trường hợp quá đau đớn hoặc răng gây tai biến mới phải nhổ. Theo TS. Hải, nhổ sớm răng số 8 sẽ bảo trì được răng số 7 và các răng khác. Lý do là ngoài những tai biến trên, răng khôn hàm dưới còn gây tổn thương răng số 7 trước nó khiến thức ăn vướng vào dễ dẫn đến sâu răng, tiêu chân răng... hoặc có thể đẩy các răng khác ra phía trước, làm các răng này xô lệch và mọc chen chúc nhau...

Để phòng ngừa các tai biến khi mọc răng khôn, các chuyên gia khuyên rằng, ngoài việc giữ gìn vệ sinh răng miệng đúng cách, ngay từ khi trẻ mọc những chiếc răng đầu tiên được sáu tháng, nên đưa trẻ đi khám răng định kỳ, thường xuyên 6 tháng/lần. Khi trẻ được 12-15 tuổi, tức là trước khi răng khôn nhô lên khỏi lợi, cần đi khám và chụp X - quang hàm răng để phát hiện mầm răng. Nếu chiếc răng khôn có thể làm xiên vẹo hàm răng, nha sĩ sẽ gắp bỏ mầm răng. Còn nếu thấy bất thường, phải đến bệnh viện chuyên khoa, điều trị ngay từ đầu. Tuyệt đối tránh tình trạng để bệnh phát triển âm ỉ, lâu dài dẫn đến các tai biến nguy hiểm.

Đào Nguyên *(Sưu tầm)*

https://tieulun.hopto.org

"DỊCH HẠCH" CỦA THẾ KỶ XXI

Việc phát hiện ra một loại vi khuẩn gây bệnh tim nguy hiểm có thể truyền từ chuột sang người qua bọ chét đang làm dấy lên nỗi lo ngại về một dịch bệnh nghiêm trọng có thể bùng phát và cướp đi sinh mạng của nhiều người, như những gì mà bệnh dịch hạch đã gây ra cách đây vài thế kỷ.

Dịch hạch, hay còn được gọi là "Cái chết đen" là một trong những đợt dịch bệnh kinh hoàng nhất trong lịch sử nhân loại. Xảy ra vào thế kỷ XIV, nó đã giết chết khoảng 75 triệu người trên toàn thế giới. Riêng tại châu Âu, ước tính gần 1/4 dân số đã chết trong trận dịch này. Thủ phạm gây ra dịch hạch là vi khuẩn Yersinia pestis, lây lan từ chuột sang người qua bọ chét.

Khi nỗi ám ảnh về "Cái chết đen" còn chưa phai nhạt thì giờ đây, nhân loại đang phải đối mặt với một nguy cơ mới, cũng lan truyền theo con đường của dịch hạch. Đó là vi khuẩn Bartonella, một loại mầm bệnh gây ra nhiều vấn đề nghiêm trọng cho sức khoẻ con người: bệnh tim, nhiễm trùng lá lách và hệ thần kinh. Từ đầu những năm 1990 đến nay, đã có trên 20 loài vi khuẩn Bartonella được phát hiện.

Sự lo ngại về Bartonella tăng lên khi gần đây, người ta phát hiện ra một loài mới của vi khuẩn này, có tên là B.rochalimae được tìm

https://tieulun.hopto.org

thấy trên một bệnh nhân đã từng đến Nam Mỹ và trở về trong tình trạng lá lách sưng to. Nghi ngờ rằng đó là biểu hiện của một căn bệnh mới từ động vật truyền sang người, các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Quốc gia Chung Hsing (Đài Loan) đã quyết định tìm hiểu sâu hơn để xác định liệu các loài gặm nhấm sống gần người có mang loại vi khuẩn này.

Họ phát hiện ra rằng, chuột chính là vật chủ cho một số vi khuẩn Bartonella. Trong 58 cá thể chuột được lấy mẫu xét nghiệm, 6 con mang loại vi khuẩn này, trong đó có 5 con là chuột cống. Trong số các loài vi khuẩn Bartonella phát hiện ở chuột có B.elizabethae gây viêm màng trong tim; B.grahamii gây viêm thần kinh võng mạc và B.rochalimae, loài vi khuẩn được tìm thấy ở bệnh nhân sưng lá lách nói trên.

Như vậy, đã chắc chắn rằng một số loài chuột là thủ phạm lây truyền vi khuẩn Bartonella. Con đường truyền bệnh chủ yếu có thể thông qua bọ chét. Các nhà khoa học cũng đã xác định được một số loại bọ chét sống ở chuột đồng, chuột nhảy, chuột bông và chuột cống có khả năng phát tán nhiều loại vi khuẩn Bartonella. Trong số này, sự lo ngại đang tập trung vào chuột cống, bởi đây là một trong những loài chuột phổ biến nhất thế giới, sống gần người nên khả năng truyền bệnh rất cao. Viêm màng trong tim do vi khuẩn

https://tieulun.hopto.org

B.elizabethae tìm thấy ở chuột cống là một căn bệnh có tỷ lệ tử vong cao. Bệnh nhân dù được điều trị vẫn có nhiều khả năng bị biến chứng, dẫn đến tổn thương nghiêm trọng ở nhiều bộ phận khác của cơ thể như não, phổi, thận, gan...

Thu Thuỷ

(Theo Science daily, Telegraph)

(Báo Thanh niên)

VÒI NƯỚC Ở BẾP: BẨN HƠN NÚT BẤM NƯỚC Ở... TOALET

Khá nhiều người hoang mang trước một nghiên cứu đưa ra mới đây: Nút bấm nước ở toalet còn ít vi khuẩn hơn... vòi nước ở bếp. Thực tế, hầu như không có gia đình nào chú ý đến việc vệ sinh vòi nước ở bếp, trong khi đó, nhà sản xuất cũng không đưa ra khuyến cáo cho người sử dụng.

Theo các chuyên gia, việc vệ sinh vòi nước thường xuyên không thuộc về công nghệ mà phụ thuộc vào ý thức của người sử dụng.

Chúng tôi đã làm một cuộc khảo sát nhỏ ở 20 hộ gia đình và có một kết luận, việc vệ sinh vòi nước ở bếp là điều mà không người làm bếp nào biết đến.

Theo nghiên cứu trên, vòi nước nhà bếp bẩn hơn và mang nhiều vi trùng gây hại hơn cả cần gạt nước (nút bấm) toalet. Hơn 30% vòi nước ở

https://tieulun.hopto.org

nhà bếp có sự hiện diện của các loại vi khuẩn gây độc so với 15% ở các cần gạt nước (nút bấm) toalet. 14% vòi nước nhiễm khuẩn độc E.coli ở mức cao, so với 6% ở cần gạt (nút bấm) nước toalet. Khuẩn tụ cầu (gây ra viêm phổi nếu xâm nhập vào cơ thể) tìm thấy ở 8% vòi nước, khuẩn hình que (làm cho các miếng vải lau có mùi) tìm thấy ở hơn 5% vòi nước. Hầu hết các loại vi trùng bám ở những nơi cần dùng tay của các thiết bị nhà tắm sẽ được "phân phát" khi người sử dụng xong không rửa tay. Nghiên cứu được thực hiện tại Anh, Ôxtrâylia, Đức, Malaixia, Arập Xêút, Nam Phi và Mỹ.

Chị Hà Thanh Thư (Lạc Trung, Hà Nội) cho biết: "Vòi nước hỏng thì đem đi sửa, còn nếu nó không có vấn đề gì thì cứ dùng thôi, có gì phải băn khoăn đâu". Đây cũng là cách nghĩ của phần lớn những người làm nội trợ.

Trong khi đó, theo cảnh báo của các chuyên gia, môi trường nhà bếp lúc nào cũng tiềm ẩn những nguy cơ trở thành ổ để vi khuẩn phát tán. Thức ăn thừa, đồ ăn bỏ đi, rác thải, thực phẩm dự trữ... chính là nguyên nhân. Tuy nhiên, còn một nguyên nhân khác nữa là vòi nước là nơi ít được quan tâm vệ sinh nhất trong số các đồ dùng trong bếp.

Theo PGS.TS. Trịnh Lê Hùng, khoa Hoá, Đại học Khoa học tự nhiên, Đại học Quốc gia Hà Nội,

https://tieulun.hopto.org

ngay cả việc sử dụng nước sạch, nếu để nước lưu trong chậu vài ngày mà không sử dụng cũng sẽ phát sinh vi khuẩn. Những chiếc vòi nước này luôn luôn trong tình trạng chứa nước - môi trường trú ngụ lý tưởng của nhiều loại vi khuẩn. Đặc biệt, khuẩn E.coli gây tiêu chảy rất dễ lây lan, phát sinh trong nguồn nước. Nhiều trường hợp bị tiêu chảy chính từ những thiết bị nhà bếp tưởng chừng như vô hại này.

Với số lượng vi khuẩn lên tới hàng chục ngàn trên một cm^2, vòi nước, giẻ và bồn rửa bát thực sự là những ổ dịch trong nhà bếp, có thể bùng phát bất cứ lúc nào nếu chúng ta mất cảnh giác.

PGS.TS. Ngô Quốc Quyền, Viện Hoá học cho biết: Một trong những loại vi khuẩn phổ biến và nguy hiểm nhất trong số này là E.coli, gây tiêu chảy, viêm phổi, đồng thời là thủ phạm của 80% các trường hợp viêm đường tiết niệu. Việc sử dụng bồn rửa bát vào quá nhiều mục đích (rửa các loại thực phẩm và đồ dùng nhà bếp, rửa tay, giặt khăn lau,...) cùng với sự lơ là, chủ quan trong việc làm vệ sinh bồn là những nguyên nhân gây ra tình trạng nói trên. Các gia đình nên thường xuyên tiến hành diệt khuẩn ở bồn rửa bát bằng cách pha 1 thìa nước javel với 1 lít nước cọ rửa bồn. Để dung dịch bám trên bề mặt bồn trong khoảng 10 phút trước khi xả lại bằng nước sạch sẽ giúp bếp sạch hơn.

https://tieulun.hopto.org

Rửa tay đúng cách (rửa bằng xà phòng dưới vòi nước chảy ít nhất 20 giây) trước, trong và sau khi làm bếp có thể loại bỏ cơ bản nguy cơ nhiễm khuẩn từ vòi nước. Cẩn thận hơn, hằng ngày, bạn có thể dùng các loại dung dịch có tính sát khuẩn chuyên dùng trong nhà bếp để lau rửa vòi nước. Bản thân các loại vòi nước này không có khả năng tự diệt khuẩn cho dù nó được sản xuất từ công nghệ nào.

Tô Phượng

THẾ GIỚI VI SINH ĐƯỜNG RUỘT: CẦN ĐƯỢC NUÔI DƯỠNG VÀ CHĂM SÓC

Thế giới vi sinh đường ruột bao gồm vi khuẩn cộng sinh và vi khuẩn gây bệnh. Có hàng trăm ngàn tỷ vi sinh vật sống, bao gồm hàng trăm loài, là sự cân bằng giữa vi khuẩn có lợi và vi khuẩn có hại.

Bắt đầu từ dạ dày, vi khuẩn gần như bằng "không", chỉ có vi khuẩn gây loét dạ dày Helicobacter pylori là có thể hiện diện, tăng dần khi xuống ruột và đến đoạn ruột già có thể đạt đến hàng ngàn tỷ vi khuẩn sống trong 1 gam phân.

Vừa sinh ra, đường tiêu hoá của chúng ta "sạch" không có vi khuẩn, do những tiếp xúc đầu tiên với môi trường, bú mẹ..., vi khuẩn bắt đầu

https://tieulun.hopto.org

xâm nhập. Những cá thể vi khuẩn có cơ may thoát qua được dịch vị đến ruột sẽ tăng sinh nhanh chóng, tồn tại và phát triển, dần dần tạo nên quần thể vi sinh vật với sự cân bằng tự nhiên. Tiếp xúc đầu tiên với môi trường rất quan trọng, quyết định nhiều đến sức khoẻ đường ruột và trực tiếp ảnh hưởng đến sức khoẻ. Hệ tiêu hoá của trẻ nhũ nhi mỏng manh và đây là giai đoạn hệ vi sinh đường ruột biến động nhất, gây nhiều rối loạn tiêu hoá ảnh hưởng đến sự hấp thu dinh dưỡng, suy dinh dưỡng, giảm đề kháng, dễ nhiễm bệnh...

Khi trưởng thành, vi sinh vật đường ruột ổn định và cân bằng hơn, tuy nhiên cũng có thể bị mất cân bằng do ảnh hưởng của môi trường, vệ sinh an toàn thực phẩm, bia, rượu, thuốc kháng sinh, thuốc hoá trị liệu, hoặc ngay cả căng thẳng công việc... Vì vậy, rối loạn đường ruột vẫn thường xuyên xảy ra.

Với người già, vi sinh vật có lợi có xu hướng giảm, còn vi sinh vật gây bệnh lại tăng, do đó người già thường xuyên bị rối loạn tiêu hoá như: tiêu chảy, táo bón, viêm đại tràng, sình bụng, đi phân sống... giảm khả năng hấp thụ dinh dưỡng, uống sữa bị tiêu chảy, giảm đề kháng, bệnh tật, kể cả ung thư ruột kết.

Hiểu đúng và chăm sóc đường ruột từ trẻ nhũ nhi cho đến người già là vô cùng cần thiết. Nên

https://tieulun.hopto.org

tránh những yếu tố gây xáo trộn sự cân bằng đường ruột, gây ra những rối loạn tiêu hoá như căng thẳng, bia, rượu nhiều, dùng thuốc và kháng sinh tuỳ tiện, thực phẩm không an toàn, môi trường mất vệ sinh... Ngoài ra, cần sử dụng các sản phẩm đem lại lợi ích cho đường ruột có chứa những vi sinh vật có lợi (probiotic).

TS. Nguyễn Anh Tuấn

PHÓNG XẠ POLONIUM - 210 TRONG THUỐC LÁ: MỘT BÍ MẬT ĐEN TỐI

Trong hơn 40 năm qua, các đại gia ngành công nghiệp thuốc lá đã tìm mọi cách che giấu sự thật về Polonium - 210, một chất phóng xạ cực kỳ nguy hiểm có trong sản phẩm của họ.

Philip Morris, RJ Reynolds, British American Tobacco và các "ông lớn" khác đã cố để dư luận không ý thức được rằng trong lá cây thuốc lá, thuốc lá điếu và khói thuốc đều có Polonium - 210, một chất phóng xạ có độc tính cực mạnh và là chất gây ung thư. Từ lâu, họ đã biết về sự có mặt của Polonium - 210. Họ đã tìm hiểu và cố tìm cách loại bỏ nó nhưng đều thất bại. Và để không đánh động dư luận theo hướng bất lợi cho mình, họ đã che giấu tất cả các kết quả nghiên cứu.

Thông tin gây chấn động trên được công bố trên Chuyên san Sức khoẻ cộng đồng Hoa Kỳ số

https://tieulun.hopto.org

tháng 9-2008. Tác giả bài báo, Monique Muggli (Mayo Clinic, Minnesota) đã nghiên cứu hơn 1500 tài liệu nội bộ của các công ty thuốc lá để đi đến kết luận rằng họ đã biết tất cả nhưng cố tình im lặng để tránh nguy cơ bị kiện tụng.

Polonium - 210 là chất phóng xạ không bền vững và vô cùng nguy hiểm. Khi đã theo khói thuốc vào phổi, nó sẽ đọng lại ở những nền móng do chất tar (nhựa thuốc lá) tạo nên ở tiểu phế quản. Theo thời gian, hàm lượng Polonium - 210 tích tụ ngày một nhiều lên. Sau một năm, lượng phóng xạ trong các tiểu phế quản của người hút mỗi ngày một bao rưỡi thuốc lá là 1,3 rem, tương đương với việc mỗi ngày chụp X-quang phổi một lần trong suốt cả năm. Polonium - 210 là thủ phạm của 25% trong tổng số tất cả các ca ung thư phổi do thuốc lá.

Polonium - 210 có trong thuốc lá là do khi trồng, người ta đã sử dụng phân lân để bón cho cây. Phân lân làm giảm hàm lượng đạm của cây thuốc lá, đem lại mùi thơm đặc biệt cho sản phẩm lá thuốc. Nhưng do được sản xuất từ quặng Apatit, là loại quặng chứa radium và Polonium nên chính nó lại là thủ phạm làm cho thuốc lá nhiễm phóng xạ.

Tử thần được che giấu

Từ những năm 1960, các nhà sản xuất thuốc lá như Philip Morris đã biết về sự có mặt của

https://tieulun.hopto.org

Polonium - 210 trong sản phẩm của họ. Tài liệu của những năm 1970 cho thấy công ty này đã thử dùng một loại dung môi để rửa lá thuốc lá và giảm được từ 10% đến 40% hàm lượng phóng xạ. Thế nhưng loại dung môi này lại làm mất hoàn toàn mùi thơm đặc trưng của lá thuốc. Thử nghiệm chấm dứt và mọi tài liệu có liên quan đều được giấu kín hoặc tiêu huỷ.

Đầu những năm 1980, Philip Morris cho xây dựng một phòng thí nghiệm để đo mức độ phóng xạ của sợi thuốc nhằm loại bỏ những mẻ nguyên liệu không đủ tiêu chuẩn an toàn để sản xuất thành thuốc lá điếu. Nhưng cuối cùng, vì cho rằng sự hoạt động của một phòng thí nghiệm như vậy là quá lộ liễu và có thể khiến dư luận hoang mang về chất lượng sản phẩm nên nó đã bị đóng cửa.

Các công ty thuốc lá cũng đã nghiên cứu các loại đầu lọc có thể ngăn được Polonium - 210. RJ Reynolds thậm chí đã có loại đầu lọc giảm được 30% mức phóng xạ. Nhưng công trình này cũng bị bỏ dở. Theo EPA (Cơ quan Bảo vệ môi trường Hoa Kỳ), đầu lọc của tất cả các loại thuốc lá bán trên thị trường hiện nay chỉ ngăn được một lượng phóng xạ không đáng kể.

Một ý tưởng khác là biến đổi gene để giảm Polonium - 210 cũng thất bại. Và trong tất cả những lần như vậy, mọi hồ sơ, tài liệu đều bị các

https://tieulun.hopto.org

công ty giấu nhẹm. Chính vì vậy, cho đến nay, rất ít người ý thức được về nguy cơ nhiễm phóng xạ do hút thuốc.

Hương Tiên

(Theo Le Figaro, EPA)

CÁU GIẬN DO GENE

Việc phân tích cô lập một gene gây cáu giận đã giúp giải thích tại sao một số người dễ dàng nổi cáu trước sự khiêu khích dù là nhỏ nhất, trong khi những người khác vẫn giữ được bình tĩnh. Các nhà khoa học Đức đã tiến hành nghiên cứu với 800 người, yêu cầu họ điền vào các bảng hỏi được thiết kế để "đo" mức độ và cách họ kiểm soát các cơn cáu giận. Các nhà khoa học cũng nghiên cứu mẫu ADN để xác định 3 biến thể của gene DARPP-32 ở những người này. Nghiên cứu cho thấy, gene DARPP-32 có tác động tới dopamine, một hoá chất trong não bộ có liên quan đến sự tức giận và những cuộc cãi cọ. Những người có biến thể "TT" hoặc "TC" rõ ràng dễ cáu giận hơn những người mang biến thể "CC". Việc có ít nhất một biến thể gene "T" làm tăng lượng dopamine, khiến người ta dễ nổi cáu, trong khi đó những người mang biến thể "CC" có vẻ dễ dàng giữ bình tĩnh hơn. Nghiên cứu của Đại học Bonn còn phát hiện rằng, các dạng cáu

https://tieulun.hopto.org

giận xảy ra ở mức độ nhẹ hơn tại hạch hạnh amygdala, một bộ phận của não bộ có chức năng kiểm soát cảm xúc.

Tuy nhiên, nhóm nghiên cứu thận trọng cho rằng, những người hay nổi cáu cũng không nên hoàn toàn đổ trách nhiệm những hành vi này cho ADN. Gene chỉ chịu trách nhiệm một nửa trong việc tạo dựng tính cách cáu giận của chúng ta và DARPP-32 chỉ là một trong số vài gene có liên quan. GS. Reuter, người đứng đầu nhóm nghiên cứu cho biết: "Bạn hoàn toàn vẫn có thể điều chỉnh tính cách trong khoảng giới hạn cá tính tự nhiên mà bạn có. Và dĩ nhiên, chẳng có lý do nào biện hộ cho những cách cư xử kém".

Ngoài ra, nhiều nghiên cứu còn đưa ra lý do không nên cáu giận vì việc đó rất có hại cho sức khoẻ. Một nghiên cứu của các nhà khoa học Mỹ với 559 người hay tức giận đã cho thấy, những người dễ nổi cáu thường tăng gấp đôi tỷ lệ bệnh tim mạch. Các nhà khoa học Anh cũng khẳng định những người khoẻ mạnh nếu mất bình tĩnh sẽ tăng 19% nguy cơ tử vong do đau tim so với những người giữ được bình tĩnh. Đối với các bệnh nhân có tiền sử bệnh tim mạch, việc cáu giận làm tăng nguy cơ tử vong lên 24%.

Lê Na

(Theo Daily Mail - 4/5)

https://tieulun.hopto.org

VỢ CHỒNG "LỆCH PHA"

Vợ chồng ở bên nhau cả đêm nhưng vẫn "lệch pha" về... giấc. Có anh buổi tối ngủ khì khì, nhưng sau 3 giờ đêm lại quờ tay sang vợ "lọ mọ". Có chị lại thấy cảm hứng yêu thương trước 10 giờ tối, nhưng giờ ấy anh chồng còn đang "ôm" tivi, mặc cho vợ giận dỗi đòi "đi ngủ trước". Đến khi anh chán tivi, chán cả vi tính, muốn yêu vợ thì vợ đã "ngủ lăn long lóc", lay không dậy, cấu véo không hay.

Có những phụ nữ không bao giờ chấp nhận yêu chồng "giữa ban ngày ban mặt", chỉ nằng nặc bảo "đợi đêm đã". Tiếc thay, anh chồng lại thuộc kiểu người chỉ có cảm hứng khi nhìn rõ mặt vợ dưới ánh sáng mặt trời.

Chỉ vì những chuyện như vậy mà cả hai cùng khát khao nhưng lại không trao nhau được trọn vẹn, thành ra "cơm không treo mà mèo vẫn nhịn", thiệt thòi cho cả đôi bên. Những ấm ức lâu ngày không được giải quyết, dồn nén lại thành "cục tự ái". Có người còn hiểu lầm chồng hay vợ mình không còn muốn yêu mình nữa.

Chuyện "lệch pha" không phải chỉ là trục trặc về thể chất, thời gian mà còn là vấn đề tâm lý. Thường do mọi người đều coi chuyện đó là "nhạy cảm", nên không nói cho nhau biết, giữ ấm ức trong lòng.

https://tieulun.hopto.org

Vậy làm sao để cuộc sống vợ chồng trở nên hoà hợp? Chúng ta đều biết rằng mọi việc thành công nhờ ba yếu tố "Thiên thời, địa lợi, nhân hoà". Nhưng trong lĩnh vực nhạy cảm này, có lẽ thứ tự các yếu tố ấy cần được đảo ngược là: nhân hoà, địa lợi, thiên thời.

Nhân hoà không có nghĩa là "không cãi nhau" mà là hiểu nhau đến từng thói quen, từng sở thích của nhau. Nếu anh chồng biết vợ mình muốn được yêu vào chập tối, chắc đã chẳng vô tư ngồi xem vô tuyến hay làm việc đến khuya. Nếu chị vợ hiểu chồng mình càng nồng nàn hơn khi anh được "mắt thấy, tai nghe" thì đã không nằng nặc bắt chồng tắt đèn tối om. Nhân hoà còn thể hiện ở chỗ sống vì nhau. Có thể anh chồng hay cô vợ không thật sự thoải mái trong hoàn cảnh nào đó, nhưng sẵn lòng đáp ứng làm cho bạn đời hạnh phúc.

Địa lợi - thiên thời do con người tạo ra. Nếu mọi người hiểu rằng "chuyện ấy" không phải là một nhiệm vụ, không phải chỉ để sinh con, mà là "trò chơi vợ chồng" để mang lại niềm vui, người ta sẽ chấp nhận vui vẻ với nhau ở bất cứ nơi nào thuận lợi.

Không ai bảo một đôi vợ chồng thỉnh thoảng nghỉ bù một ngày trùng nhau để dành cho nhau trọn vẹn là... quá đáng. Có đôi vợ chồng tranh thủ

https://tieulun.hopto.org

buổi trưa gặp nhau, bởi buổi tối ngại con cái vì... nhà chật. Nói chung, khi lòng đã thông thì chẳng cần chờ đến khi có thiên thời - địa lợi, mà người ta sẽ chủ động tạo ra điều kiện thuận lợi để "yêu nhau". Đôi khi "cái khó ló cái khôn" là vậy.

Không chỉ phụ nữ mà đàn ông cũng cảm thấy khó khăn khi trao đổi với vợ về "chuyện ấy". Lý do vì mọi người đều hiểu hai chữ "nói chuyện" theo nghĩa hẹp. Cứ hình dung cảnh đôi vợ chồng pha một ấm nước, ngồi với nhau ở phòng khách, rồi một người mở lời: "Em ạ, anh muốn..." hay "Em nghĩ rằng..." thì đúng là khó thật. Nhưng con người có nhiều cách nói, đâu chỉ bằng lời.

Khi trò chuyện về "chuyện ấy", hãy học cách hiểu khác đi so với lời nói thông thường. Khi người vợ cứ nhắc chồng tắt đèn đi ngủ, người chồng phải nhạy cảm nhận ra rằng cô ấy không muốn ngủ một mình. Khi chồng hỏi "Dạo này em làm sao thế?", vợ phải nghĩ đến việc anh ấy đang hờn giận về sự nhạt nhẽo, thờ ơ của vợ. Khi vợ đáp lại cử chỉ "đòi yêu" của chồng bằng câu nói: "Hư nào, để đến tối đã", thì lúc đó người chồng cũng nên hiểu rằng không nhất thiết phải ngoan ngoãn nghe lời quá mức.

ThS. Tâm lý Đinh Đoàn

(Báo Gia đình và Xã hội)

https://tieulun.hopto.org

PHỤ NỮ BỊ STRESS CÓ THỂ VÔ SINH

Stress có hai loại: âm tính và dương tính. Dương tính làm sức khoẻ con người tốt hơn. Âm tính để lại những tác động có hại đến sức khoẻ. Có người cho rằng stress là vị mặn cuộc đời. Ta hãy thử tưởng tượng cuộc sống không stress sẽ chẳng khác gì bữa ăn không muối. Bởi vậy, stress chỉ ảnh hưởng đến cuộc sống và sức khoẻ phụ nữ khi nó vượt quá mức giới hạn.

Tác động đầu tiên của stress là ảnh hưởng đến trạng thái tâm lý và hệ thống thần kinh. Ban đầu có thể chỉ là những ảnh hưởng mang tính chức năng như mất ngủ, hoa mắt, chóng mặt, suy giảm năng lực làm việc... nhưng lâu dài có thể chuyển thành những bệnh lý mang tính thực thể, thậm chí có thể gây ra những bệnh như u vú, u tử cung, vô sinh...

Stress ảnh hưởng đến sức khoẻ con người nói chung và chị em nói riêng đã được y học cổ truyền nói đến hàng nghìn năm nay trong phạm vi yếu tố "thất tình", nghĩa là bảy loại tình chí khác nhau trong cuộc sống như hỉ (vui), nộ (giận), ưu (lo), tư (nghĩ), bi (buồn), khủng (sợ), kinh (khiếp). Ngày nay, y học hiện đại cũng đã chứng minh các yếu tố căng thẳng thần kinh có thể làm rối loạn quá trình sinh sản các nội tiết tố sinh dục, từ đó gây rối loạn chu kỳ kinh nguyệt, ảnh hưởng trực tiếp đến vấn đề thụ thai và sinh nở.

https://tieulun.hopto.org

Có nhiều phương pháp để chống lại stress, trong đó người ta chia ra làm 2 nhóm chính là biện pháp dùng thuốc và không dùng thuốc. Biện pháp không dùng thuốc bao gồm: thay đổi thói quen sinh hoạt, bảo đảm giấc ngủ, lựa chọn nghề nghiệp thích hợp, tập thể dục thể thao, tập luyện khí công dưỡng sinh, trong đó có phương pháp yoga. Đây là một phương pháp tập luyện về cả thể xác và tinh thần có nguồn gốc từ Ấn Độ cách đây hàng nghìn năm. Theo nghiên cứu của các nhà y học hiện đại, yoga là một phương pháp rất tốt để điều trị những bệnh về tâm căn, tức là những bệnh liên quan đến yếu tố tâm thần kinh. Tuy nhiên, muốn luyện tập yoga có hiệu quả, người ta phải hết sức kiên trì nhẫn nại, học và tập đúng phương pháp, có nếp sống yoga theo đúng nghĩa của nó.

Ngoài yoga, y học cổ truyền còn có rất nhiều phương pháp để trị liệu và phòng chống những tác động có hại của stress. Như trên đã nói, một trong hai nhóm biện pháp chính là không dùng thuốc, bao gồm những vấn đề cải thiện điều kiện sống, thay đổi chế độ sinh hoạt, tâm lý liệu pháp, tập luyện khí công dưỡng sinh, xoa bóp bấm huyệt, sử dụng các món ăn bài thuốc... Nếu dùng thuốc phải dựa trên đặc điểm thể trạng, tính chất bệnh lý, điều kiện kinh tế... mà lựa chọn các vị thuốc, bài thuốc khác nhau cho phù hợp, nhằm

https://tieulun.hopto.org

đạt được hiệu quả cao nhất trong việc ngăn ngừa tác động có hại của stress.

Khi cuộc sống có quá nhiều yếu tố gây căng thẳng thần kinh, chế độ ăn cần phải điều độ, đủ chất và cân đối, hết sức tránh những đồ ăn thức uống có chất kích thích như rượu, cà phê, thuốc lá, trà đặc... các thức ăn cay nóng và quá bổ béo. Tốt nhất là nên có chế độ ăn bảo đảm đủ calo, đủ đạm, đường, mỡ và giàu các loại hoa quả, rau củ tươi.

ThS. Hoàng Khánh Toàn

CHUYỆN NHỎ DÙ SƯNG TO

Nếu tưởng tuyến tiền liệt là cơ quan vô tích sự, đáng lý nên cắt đi thì lầm. Nhiều công trình nghiên cứu cho thấy phì đại tuyến tiền liệt là bệnh lý thường gặp ở người có cuộc sống căng thẳng, có thói quen ít uống nước, hay nhịn tiểu, lại phải sinh hoạt trong môi trường ô nhiễm. Thêm vào đó là bàn tay phá hoại của độc chất trong rượu, bia, thuốc lá, hoá chất gia dụng nông nghiệp... nhất là khi đối tượng đồng thời có bệnh trên đường tiết niệu như viêm bàng quang không được chữa trị đến nơi đến chốn, hay bệnh nội tiết như đái tháo đường...

Nhiều thầy thuốc coi trọng quan điểm "bảo tồn cơ sở vật chất" đã đánh giá tuyến tiền liệt như

https://tieulun.hopto.org

thành phần "đưa đầu chịu trận" để độc tố, vi khuẩn, hoá chất... bị cầm chân ở đó thay vì tiến thẳng vào đường tiết niệu trước khi xâm lấn toàn bộ cơ thể. Bằng chứng là độc chất oxy hoá cũng như chất sinh ung thư có hàm lượng rất cao trong tuyến tiền liệt. Cũng từ nhận thức đó, không ít nhà điều trị đã đặt vấn đề liệu có nên quá vội vã với biện pháp ngoại khoa, hay nên tìm cách cầm cự để tuyến tiền liệt đóng trọn vai "đứng mũi chịu sào" càng lâu càng tốt? Tất nhiên quyết định cắt hay giữ còn tuỳ thuộc mức độ viêm tấy hay khuynh hướng ác tính của tuyến tiền liệt.

Điều nên nói ngay cho nhiều ông nhẹ người là phì đại tuyến tiền liệt không hẳn lúc nào cũng đồng nghĩa với ung thư. Tỉ lệ phát triển thành ung bướu ác tính từ tuyến tiền liệt đã phì đại nói chung rất thấp. Dù vậy, cách tốt nhất vẫn là tầm soát bệnh sớm để xác định hướng điều trị. Tầm soát bệnh tuyến tiền liệt trong các chương trình khám sức khoẻ cho nam giới từ tuổi 40 vì thế là điều tối cần thiết, để thầy thuốc can thiệp kịp thời trước khi tuyến này thay vì chỉ viêm tấy và phì đại chút ít lại trở thành tấm bia rất gần của tế bào ung thư. Đừng quên là một khi ung thư thành hình dù thầy thuốc cắt gọn cách mấy, dù máy xạ trị có chính xác bao nhiêu tế bào ung thư cũng đã lén "định cư tạm trú" ở nơi nào khác trong cơ thể mà không hề "khai báo"!

https://tieulun.hopto.org

Cũng đừng vì tên gọi của căn bệnh mà né thầy thuốc. Với kỹ thuật chẩn đoán không tốn kém bao nhiêu như hiện nay, tầm soát tuyến tiền liệt là một thao tác nhẹ nhàng, chỉ cần bệnh nhân đừng... mắc cỡ!

Thêm vào đó, còn có một lý do để thầy thuốc đừng quá vội vã "xuống đao đoạn tình". Thao tác ngoại khoa không hẳn lúc nào cũng "xuôi chèo mát mái". Cho dù thầy thuốc có khéo tay cách mấy, chuyện liệt dương do cọ quẹt trong lúc mổ xẻ là điều khó tránh. Đây cũng là một lý do, thậm chí chính đáng, để thầy thuốc phải cân nhắc trước khi quyết định "làm thịt" anh chàng tuyến tiền liệt.

Điều may mắn là không quá khó để điều trị phì đại tuyến tiền liệt bằng thuốc, từ hoá chất tổng hợp bước qua men kháng viêm cho đến hoạt chất sinh học trong cây thuốc. Tất nhiên nên ưu tiên cho cây thuốc để tránh phản ứng phụ. Nhưng vấn đề lại không vì thuốc mà ở chỗ phải làm sao cho bệnh nhân đến thầy thuốc càng sớm càng tốt. Theo thống kê ở nhiều quốc gia đã có chương trình tầm soát bệnh tuyến tiền liệt, tất nhiên miễn phí, số đấng mày râu có can đảm nằm lên bàn khám vẫn là... thiểu số.

BS. Lương Lễ Hoàng

(Trung tâm Oxy cao áp, Thành phố Hồ Chí Minh)

(Báo Tuổi trẻ)

https://tieulun.hopto.org

TUỔI NÀO MỚI CHO TRẺ NGẬM THUỐC HO?

Theo GS. Trần Hữu Tuân, nguyên Giám đốc Viện Tai - mũi - họng Trung ương, bổ phế là thuốc Đông y. Có 2 loại, bổ phế nước và bổ phế ngậm. Thường bệnh nhân ho nhẹ thì dùng bổ phế nhưng cũng tuỳ cơ địa, từng loại ho mà kê thuốc. Bên cạnh bổ phế ngậm, hiện nay nhiều gia đình cho con dùng thuốc Dorithricin mỗi khi ho. Đây là thuốc có kháng sinh, có tác dụng sát khuẩn, dùng ngậm ho không có vấn đề gì. Tuy nhiên, cũng nên lưu ý, thói quen cứ ho lại ngậm thuốc là không nên. Bởi lẽ, giống như ăn ớt, mới đầu thấy cay, sau đó ăn nhiều không thấy cay nữa. Ngậm thuốc nhiều thành thói quen sẽ làm giảm tác dụng thuốc. Trẻ từ 6 - 7 tuổi trở lên mới nên cho ngậm thuốc. Bởi đặc tính của thuốc là ngậm để chữa, trẻ bé quá không biết (dù được giải thích) sẽ nuốt luôn. Nếu ngậm thuốc viên, trẻ nhỏ còn có thể bị sặc. Mọi người thường nghĩ ho là do viêm họng. Nhưng thực ra, có khi ho lại do cảm cúm. Nếu biết ho do cảm cúm thì dùng thuốc chống cảm sẽ khỏi. Ho có khi còn do amidan có vấn đề. Cũng giống như một triệu chứng đau đầu do rất nhiều nguyên nhân, biết đúng nguyên nhân thì mới chữa khỏi.

Cùng chung quan điểm này, PGS.TS. Nguyễn Tiến Dũng, Trưởng khoa Nhi, Bệnh viện Bạch Mai

https://tieulun.hopto.org

cho biết, viên ngậm nên dùng cho trẻ lớn. Bổ phế chỉ nên dùng cho người ho nhiều, ho sặc sụa (tức là có bệnh ho), nhưng nói chung chỉ làm giảm triệu chứng. Để chữa cần tìm hiểu căn nguyên thật sự.

BS. Hoàng Minh Thu, Trưởng khoa Nhi, Bệnh viện Xanh Pôn cho rằng, dùng thuốc nên theo đúng chỉ định. Trước khi dùng thuốc, dù là thuốc uống hay thuốc ngậm, nên có sự tư vấn của bác sĩ, bởi thuốc ho có rất nhiều thành phần. Nhìn chung, thuốc ho bổ phế của Đông y không nên dùng cho trẻ dưới 1 tuổi.

Các chuyên gia y tế khuyến cáo, trường hợp ho có liên quan đến đau họng, có thể dùng mật ong, chanh, thậm chí súc miệng nước muối cũng khỏi. Ho còn có thể do cảm lạnh, viêm phế quản. Người già và trẻ em là đối tượng dễ cảm lạnh, viêm phế quản khi trở trời. Tốt nhất, với hai đối tượng này, khi có triệu chứng ho, cần đi khám để bác sĩ điều trị. Việc tự ý dùng thuốc có thể làm bệnh kéo dài hoặc nặng thêm.

Hoài Hương

VIÊM LOÉT GIÁC MẠC DO TRỰC KHUẨN MỦ XANH

Trực khuẩn mủ xanh là loại trực khuẩn gr (-), sống ở khắp nơi trong môi trường thiên nhiên,

https://tieulun.hopto.org

thích hợp với môi trường ẩm ướt. Đây là loại vi khuẩn có độc cực cao, có cả nội độc tố và ngoại độc tố, có khả năng sinh enzym ngoại tiết. Vì vậy nó dễ xâm nhập vào giác mạc khi có điều kiện thuận lợi. Trực khuẩn mủ xanh còn có khả năng tiết ra men tiêu collagen (đây là thành phần chính cấu tạo nên giác mạc) dẫn đến hoại tử giác mạc, thủng giác mạc nhanh chóng.

Ở nước ta, viêm loét giác mạc do trực khuẩn mủ xanh liên quan nhiều đến thói quen sinh hoạt, nghề nghiệp và các điều kiện bảo hộ lao động. Bệnh có thể xảy ra sau các tai nạn lao động, chấn thương trong sinh hoạt hằng ngày. Ở nông thôn, bệnh hay xảy ra sau chấn thương liên quan đến công việc mùa vụ. Sau một sang chấn trên giác mạc, người bệnh thấy đỏ mắt, mi sưng nề, đau nhức mắt dữ dội kèm theo chói cộm chảy nước mắt, mắt nhìn mờ đi nhanh chóng... Đồng thời, sẽ xuất hiện một chấm trắng trên giác mạc hoặc lòng đen. Chấm trắng này sẽ phát triển nhanh trong vòng 24 - 48 giờ, có khi lan ra toàn bộ giác mạc. Trên bề mặt ổ loét là chất hoại tử màu trắng đục, nhầy (đôi khi xám xanh hoặc ngà vàng) dính chặt vào bề mặt giác mạc. Nếu làm xét nghiệm soi tươi trực tiếp thì thấy ổ loét có trực khuẩn gr (-).

Nếu bệnh nhân không đi khám để được chẩn đoán và điều trị kịp thời, giác mạc sẽ bị hoại tử toàn bộ, thủng giác mạc dẫn đến mù loà.

https://tieulun.hopto.org

Việc điều trị chủ yếu dựa vào kháng sinh đồ. Trực khuẩn mủ xanh thường nhạy cảm với nhóm gentamycin, tobramycin, ofloxacin, ciprofloxacin... Cụ thể, các loại kháng sinh thường được sử dụng là gentamycin 0,3%, tobrex, ciloxan, oflovid... tra liên tục vào mắt khoảng 10 - 15 lần/ngày. Ngoài ra, còn phải kết hợp điều trị kháng sinh toàn thân, điều trị chống dính đồng tử bằng atropin, tăng cường dinh dưỡng giác mạc, nâng cao thể trạng...

Những người có chấn thương tại giác mạc hoặc có các biểu hiện bất thường như: đỏ mắt, mi sưng nề, đau nhức mắt kèm theo chói cộm, mắt nhìn mờ đi nhanh chóng... nên đến ngay các cơ sở chuyên khoa mắt gần nhất để được khám và xử lý kịp thời. Tuyệt đối không tự ý mua thuốc về tra, nhất là các loại thuốc có chứa cocticoid (như polydexa hoặc dexaclo...) vì các loại thuốc này không có tác dụng chữa bệnh mà còn làm bệnh tiến triển nhanh, trầm trọng hơn, nguy hiểm cho đôi mắt.

Viêm loét giác mạc nói chung và viêm loét giác mạc do trực khuẩn mủ xanh nói riêng thường làm thị lực giảm sút trầm trọng, mù loà, cá biệt có trường hợp phải bỏ mắt. Nên đeo kính để chắn bụi và các dị vật khi đi đường (bởi dị vật có thể lọt vào mắt bất cứ lúc nào gây xây xát giác mạc, từ đó dẫn đến viêm loét). Khi lao động, phải có trang

https://tieulun.hopto.org

thiết bị bảo hộ như: kính bảo vệ mắt, đặc biệt là khi gặt, xay xát lúa...

BS. Nguyễn Thu Thuỷ
(Bệnh viện Mắt Trung ương)

NGĂN NGỪA BỆNH TRƯỚC KHI QUÁ MUỘN

Nếu bạn có những biểu hiện như sau, bạn có thể mắc bệnh đái tháo đường:

- Mập phì, đặc biệt là mập phì vùng bụng.
- Ít hoạt động tập thể dục.
- Có cha, mẹ hoặc anh chị em bị bệnh đái tháo đường.
- Phụ nữ bị rối loạn đường huyết lúc có thai, đã từng sinh con trên 4kg.
- Có bệnh cao huyết áp (huyết áp > 140/90mmHg).
- Có tình trạng rối loạn mỡ trong máu.

Với hơn 246 triệu người mắc bệnh và chiếm 6% trong các nguyên nhân gây tử vong, đái tháo đường (hay còn gọi là bệnh tiểu đường) là một căn bệnh vô cùng nguy hiểm.

Khi mắc bệnh đái tháo đường, cơ thể bệnh nhân mất dần khả năng sử dụng Insulin để chuyển hoá hiệu quả Glucose trong thức ăn. Hậu quả là đường máu tăng cao có thể tác động xấu đến mắt và thận, gây ra biến chứng như các bệnh tim mạch, đột quỵ và cắt cụt chi, nhiễm trùng cấp tính...

https://tieulun.hopto.org

Thực tế tại Việt Nam, số lượng bệnh nhân đang tăng tới mức báo động. Đầu năm 1990, số người mắc bệnh đái tháo đường ở Hà Nội là 1,2%, Thành phố Hồ Chí Minh là 2,52%, ở Huế là 0,96%. Nhưng đến đầu năm 2001, 4 thành phố (Thành phố Hồ Chí Minh, Hà Nội, Hải Phòng và Đà Nẵng) đã ở mức 4% và năm 2002 là 4,4%. Như vậy tỷ lệ tăng hằng năm là 48%. Ở thời điểm hiện tại, cả nước có hơn 2 triệu bệnh nhân đái tháo đường (từ 20 đến 79 tuổi). Theo dự đoán, trong vòng 10 năm nữa sẽ có khoảng 8 - 9% dân số có nguy cơ mắc căn bệnh này nếu người dân không ý thức phòng tránh.

Đa phần bệnh nhân đái tháo đường loại 2 (chiếm 90% số trường hợp mắc bệnh đái tháo đường) thường ở độ tuổi 40 - 45. Tỷ lệ bệnh bắt đầu gia tăng nhanh ở nhóm người trên 45 tuổi. Gần một nửa số người mắc bệnh thuộc nhóm người trên 65 tuổi và tỷ lệ mắc bệnh có thể lên tới 16% dân số. Theo thống kê của Tổ chức Y tế Thế giới, ở người trên 70 tuổi, tỷ lệ mắc bệnh cao gấp 3 đến 4 lần so với tỷ lệ chung ở người lớn. Tuy nhiên, với tốc độ phát triển cuộc sống hiện nay, ngày càng có nhiều người trẻ tuổi, thậm chí trẻ vị thành niên mắc bệnh đái tháo đường loại 2.

Quan sát các triệu chứng của bệnh nhân loại 2 trong gia đình có yếu tố di truyền rõ ràng, người ta thấy rằng ở thế hệ thứ nhất thường mắc bệnh

https://tieulun.hopto.org

vào độ tuổi 60 - 70, đến thế hệ thứ 2 tuổi xuất hiện bệnh giảm xuống ở lứa tuổi 40 - 50 tuổi và ngày nay thì những người được chẩn đoán mắc bệnh đái tháo đường loại 2 dưới 20 tuổi cũng không còn hiếm.

Để ngăn chặn ngay từ khi xuất hiện các nguy cơ tiềm ẩn, việc chẩn đoán và điều trị sớm là một phương pháp rất hữu hiệu. Một số lượng rất lớn người ở giai đoạn tiền đái tháo đường có thể ngăn ngừa được diễn tiến của bệnh trước khi chuyển sang bệnh đái tháo đường loại 2 nếu chọn cách thay đổi lối sống và có các biện pháp phòng, chống, trị liệu thích hợp. Việc tuân thủ các chế độ giảm cân, tập thể dục thường xuyên và chọn cho mình một lối sống lành mạnh với khẩu phần ăn phù hợp sẽ giúp cho bạn giảm được 58% nguy cơ mắc bệnh. Mặc dù vậy, chế độ ăn kiêng nghiêm ngặt và tập thể dục đều đặn không phải dễ áp dụng đối với tất cả mọi người.

Ngoài ra, việc sử dụng các liệu pháp trị liệu trước khi thực sự mắc bệnh cũng giúp ngăn chặn rất nhiều khả năng phát triển của bệnh (31%) hoặc giảm các biến chứng nguy hiểm về tim mạch (80%) có thể dẫn đến tử vong ở người bệnh đái tháo đường. Bệnh nhân tiểu đường được điều trị sớm sẽ khoẻ mạnh hơn và sống lâu hơn, đóng góp nhiều hơn cho xã hội.

Dinh dưỡng phù hợp, tránh để tình trạng béo

https://tieulun.hopto.org

phì - một trong những nguyên nhân dẫn đến bệnh đái tháo đường, tập thể dục đều đặn cũng là những biện pháp tốt giúp ngăn chặn bệnh này. Tại khu vực thành thị, đặc biệt là giới văn phòng làm trong các cao ốc nên thường xuyên vận động và tham gia nhiều hoạt động ngoài trời. Những hoạt động tưởng chừng đơn giản nhưng rất hữu hiệu trong việc phòng bệnh.

T.Nhi

(Báo Thanh niên)

MỤN DẬY THÌ - VẤN ĐỀ KHÔNG THỂ THỜ Ơ!

Nếu bạn đã từng quan tâm đến mụn dậy thì của con cái thì hãy quan tâm hơn nữa, để hiểu rằng những ảnh hưởng của mụn dậy thì không hề đơn giản. Và khi đó, bạn sẽ biết cách tốt nhất để điều trị tận gốc mụn dậy thì cho con của mình.

Mụn thường khởi phát ở độ tuổi dậy thì hoặc có khi muộn hơn nhưng có thể kéo dài đến ngoài 25 tuổi. Nguyên nhân chính gây ra mụn dậy thì là do sự thay đổi của nội tiết tố. Khi bước vào tuổi dậy thì, lượng hormone trong cơ thể con bạn sẽ thay đổi. Sự thay đổi của hormone, ở cả nam lẫn nữ, là kích thích tố giúp tuyến bã nhờn tiết ra nhiều dầu nhằm bảo vệ làn da. Tuy nhiên, khi chất dầu nhờn này bị trộn lẫn với tế bào da chết, sẽ làm lỗ

https://tieulun.hopto.org

chân lông bị bưng bít, cộng với vi khuẩn thường trú trên bề mặt da sẽ hình thành những "ổ" mụn. Có nhiều loại mụn nhưng thường gặp nhất vẫn là mụn trứng cá. Đây cũng là loại mụn khó điều trị vì với môi trường khói bụi, thời tiết hay thay đổi, khí hậu nóng bức, mụn sẽ dễ bị viêm nhiễm và phát triển nhanh chóng hơn. Mụn dậy thì thường gây ra những ảnh hưởng nặng nề đối với trẻ. Chẳng hạn:

Về thẩm mỹ, khi bị mụn da thường xấu đi rất nhiều: vùng da bị mụn sưng tấy, thâm đỏ, bề mặt da bị sần sùi, khô ráp, khi viêm nhiễm nặng da bị mưng mủ. Mụn trứng cá thường để lại sẹo và vết thâm nếu không được điều trị đúng cách. Vết thâm có thể theo thời gian mờ dần đi, nhưng sẹo thì có thể lưu lại trên da suốt đời, khiến làn da mất đi sự mịn màng nhẵn nhụi vốn có.

Về tâm lý, những người bị mụn thường mặc cảm và lo lắng. Tâm lý này, đối với trẻ khi mới bắt đầu bước vào tuổi dậy thì, sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến việc học hành và vui chơi; đối với người bị mụn lâu năm (sau tuổi hai mươi) sẽ ảnh hưởng đến sự tự tin khi tiếp xúc với người khác (nếu là nữ càng bị ảnh hưởng nhiều hơn khi không thể có được một làn da đẹp).

Là người mẹ, bạn hãy quan tâm nhiều hơn nữa đến con trẻ. Ngoài chuyện chăm lo và dạy dỗ con cái, bạn cần lưu tâm đến những yếu tố thường

https://tieulun.hopto.org

được cho là "chuyện tự nhiên" như mụn dậy thì. Sự quan tâm của bạn sẽ giúp con trẻ ngăn ngừa và điều trị tận gốc những hậu quả do mụn gây ra.

Nghiên cứu cho thấy, cơ thể người bị mụn thường có lượng kẽm thấp. Nếu cung cấp được 30 - 130mg kẽm cho cơ thể mỗi ngày sẽ giải quyết được nguyên nhân gây ra mụn. Vì kẽm có khả năng kiểm soát hoạt động của tuyến bã nhờn và tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể. Nếu lượng kẽm thấp, hoạt động tuyến bã nhờn tăng mạnh, làm tăng sự chuyển đổi testosteron thành dihydrotestosteron (DHT) gây tăng tiết nhờn và sừng hoá nang lông, từ đó gây ra mụn. Nếu được bổ sung đầy đủ lượng kẽm cần thiết, khả năng miễn dịch của cơ thể sẽ tăng cao, giảm nguy cơ bị viêm nhiễm do vi khuẩn gây ra. Ngoài ra, cơ thể cũng cần bổ sung đủ các dưỡng chất khác từ thiên nhiên như vitamin E để giúp làm giảm vết thâm và nếp nhăn, bảo vệ da khỏi tác hại của môi trường, tia tử ngoại, cải thiện sức sống cho làn da; vitamin C để giúp làm giảm các thương tổn do mụn gây ra, chống oxy hoá và đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành collagen; crôm để giúp làm giảm sự nhiễm trùng da, ngăn ngừa mụn tái phát...

Trong mỗi bữa ăn hằng ngày, bạn hãy cố gắng bổ sung những dưỡng chất trên để hỗ trợ con bạn điều trị mụn. Vitamin E và C thường có trong các

https://tieulun.hopto.org

loại rau củ và trái cây tươi. Kẽm có trong các loại thức ăn thuỷ sản như nghêu, ốc, cua, sò huyết...

Kim Thảo
(Báo Tuổi trẻ)

MẶC QUÁ NHIỀU QUẦN ÁO, Ủ QUÁ ẤM: TRẺ CÓ THỂ GẶP NGUY HIỂM

Hội chứng đột tử nhũ nhi (SIDS) là hiện tượng trẻ từ 1 tháng đến 1 năm tuổi tử vong đột ngột không rõ nguyên nhân. Đa số các bậc cha mẹ đều tin rằng, trẻ nhỏ cần nhiệt độ môi trường cao hơn người lớn vì cơ thể bé còn non nớt, khả năng chịu đựng và thích nghi kém... Họ tìm mọi cách để giữ ấm cho con như mặc quần áo dày, nhiều lớp, quấn tã, ủ chăn... Thậm chí nhiều gia đình bắt trẻ nhỏ và bà mẹ mới sinh ở trong buồng kín, tránh gió và đặt lò sưởi liên tục cả tháng.

Đây là một quan niệm sai lầm. Trên thực tế, trừ những trường hợp như trẻ mắc một số căn bệnh, trẻ sinh non hoặc nhẹ cân, còn lại, những bé khoẻ mạnh, sinh đủ tháng và nặng từ 2,6kg trở lên đều có đủ lớp mỡ để giữ nhiệt cho cơ thể. Cơ chế điều tiết thân nhiệt của trẻ cũng đã hoạt động đủ để bé có thể ngủ ngon và an toàn ở cùng một nhiệt độ phòng như người lớn. Ủ quá ấm, đắp quá nhiều chăn không những không có lợi, mà ngược lại, có thể khiến bé gặp nguy hiểm.

https://tieulun.hopto.org

Để phòng ngừa SIDS do nhiệt độ quá cao, các bậc cha mẹ nên tuân thủ một số hướng dẫn sau:

- Để hở đầu trẻ khi ngủ. Đầu trẻ là nơi tạo ra khoảng 40% thân nhiệt, nhưng đồng thời lại là nơi giải phóng đến 85% nhiệt độ cơ thể. Chính vì vậy mà việc đội mũ và dùng băng quấn thóp là cần thiết đối với trẻ mới sinh, đặc biệt là các bé sinh non, nhưng với trẻ khoẻ mạnh và đã được vài tháng tuổi, việc đội mũ khi ngủ là không cần thiết, mà ngược lại, sẽ khiến nhiệt độ của não trẻ tăng cao, ảnh hưởng đến hoạt động của vùng thần kinh kiểm soát hô hấp, dẫn đến SIDS.

- Để trẻ nằm ngửa hoặc nằm nghiêng khi ngủ.

- Cho trẻ mặc quần áo nhẹ, thoáng khi ngủ. Tốt nhất là mặc cho trẻ đồ bằng chất liệu cotton, có khả năng thấm hút mồ hôi. Không quấn quá nhiều lớp tã hoặc đắp quá nhiều chăn cho trẻ. Khi trẻ ốm, sốt lại càng không nên mặc quá nhiều quần áo. Khi kiểm tra xem trẻ có nóng quá không thì nên sờ vào bụng, không nên sờ vào chân, tay vì các bộ phận này của trẻ thường lạnh hơn so với thân mình. Các dấu hiệu khác cho thấy bé quá nóng là đổ mồ hôi, thở nhanh, trán nóng, bứt rứt khó chịu.

- Giữ nhiệt độ phòng ở mức vừa phải như đối với người lớn. Bảo đảm độ ẩm tối ưu của phòng từ 60 đến 70%. Bật quạt để không khí thông thoáng cũng là biện pháp hiệu quả giảm nguy cơ SIDS.

Hương Tiên - Thu Hiền

https://tieulun.hopto.org

TRỊ CHỨNG TÁO BÓN Ở TRẺ

Táo bón là tình trạng trẻ đi đại tiện phân quá ít, rắn và khô hoặc khoảng cách giữa hai lần đi ngoài quá lâu. Đối với trẻ, số lần đại tiện hằng ngày khác nhau theo từng lứa tuổi. Trẻ dưới 1 tuổi thường đi đại tiện 2 - 3 lần một ngày, nhưng nếu trẻ chỉ đi 1 lần 1 ngày mà phân mềm, dẻo, khối lượng bình thường thì vẫn không gọi là táo bón.

Nguyên nhân chủ yếu dẫn đến táo bón là do sai lầm trong chế độ ăn uống cho trẻ: uống ít nước dẫn đến thiếu nước, ăn quá nhiều chất đạm, ít chất xơ (do ăn ít rau xanh, quả chín), pha sữa quá đặc, ăn chưa đủ về số lượng hằng ngày. Trẻ bú sữa bò dễ bị táo bón hơn bú sữa mẹ. Mẹ bị táo bón, con bú sữa mẹ cũng dễ bị táo bón. Trẻ lớn có thói quen nhịn đại tiện do sợ bẩn hoặc ngại đi đại tiện và đây cũng là nguyên nhân gây táo. Ngoài ra, trong một số trường hợp đặc biệt, trẻ bị tổn thương bẩm sinh ở đường tiêu hoá: phình to đại tràng, bệnh suy giáp trạng... khiến trẻ thường bị táo bón rất sớm từ ngay sau khi sinh. Ngoài ra, còn do một số nguyên nhân khác như trẻ bị nứt hậu môn, trĩ, nên đi tiêu bị đau, gây co thắt hậu môn.

Điều đầu tiên bạn nên làm khi trẻ bị táo bón là cho trẻ uống nhiều nước cộng với thực đơn đủ dinh dưỡng hằng ngày. Bạn cũng nên cho trẻ ăn

https://tieulun.hopto.org

nhiều rau xanh và hoa quả (chọn loại rau có tính nhuận tràng như rau lang, mồng tơi, củ khoai lang). Khi nấu bột và cháo, phải băm nhỏ cho trẻ ăn cả cái. Với hoa quả, các loại quả như: chuối tiêu, đu đủ, bưởi, cam, quýt, thanh long... có tác dụng nhuận tràng rất tốt. Đối ngược với nó, không nên cho trẻ ăn một số loại củ, quả như cà rốt, hồng xiêm, táo... vì nó có thể làm cho chứng táo bón ở trẻ nặng thêm.

Nếu trẻ bị táo bón do bú sữa bò, bạn nên pha sữa loãng hơn bình thường một chút, có thể pha thêm một thìa cà phê nước quả (cam, quýt) vào cốc sữa cho trẻ, hoặc dùng nước cháo pha sữa cho trẻ trên 5 tháng. Cần tập cho trẻ thói quen ăn nhiều rau bằng cách thái nhỏ nấu canh, luộc rau cho trẻ ăn trước. Trẻ lứa tuổi mẫu giáo cần 100 - 150g rau/ngày.

Kết hợp với đó là các biện pháp hỗ trợ bên ngoài như xoa bụng cho trẻ theo khung đại tràng từ phải sang trái, 3 - 4 lần/ngày giữa 2 bữa để kích thích tăng nhu động ruột. Dần dần bạn nên tập cho trẻ đại tiện đúng giờ, chọn thời gian lúc trẻ không vội vã, nên chọn sau bữa ăn vì lúc này nhu động ruột hoạt động tăng. Tránh để trẻ ngồi bô hoặc ngồi hố xí quá lâu.

Tuy nhiên, khi trẻ có những biểu hiện táo bón nặng như: kéo dài trên một tuần, thay đổi chế độ ăn không có tác dụng; táo bón sau khi trẻ mới

https://tieulun.hopto.org

sinh, bụng chướng; táo bón ảnh hưởng đến sức khoẻ; kém ăn, gầy sút, suy dinh dưỡng, kèm theo nôn..., bạn nên đưa trẻ đến bệnh viện để được các bác sĩ chẩn đoán và điều trị dứt điểm.

Thu Trang

CHO TIM NGHỈ MỆT NỬA GIỜ

Ngủ trưa không chỉ là nghỉ mệt mà còn là cách ngừa tử vong do nhồi máu cơ tim.

Thầy thuốc chuyên khoa ngành tim mạch đều hiểu rõ cấp cứu bệnh nhân bị nhồi máu cơ tim thường chỉ là chuyện may rủi vì bệnh diễn biến rất nhanh, khó lường do phải tính từng giây. Khi đối diện với người bệnh có mạch vành bị thuyên tắc, bác sĩ cho dù có nhiều năm kinh nghiệm vẫn ít ai dám quả quyết về tiên lượng ngay cả trong trường hợp đã qua cơn nguy kịch, hay thậm chí khi dấu hiệu lâm sàng đã ổn định vì bệnh có thể trở nặng bất cứ lúc nào.

Chính vì thế thầy thuốc khắp nơi đã và đang cổ động cho mọi biện pháp phòng, chống căn bệnh nhồi máu cơ tim, vì đó là biện pháp duy nhất hiệu quả để giảm tỷ lệ tử vong. Có nhiều cách như thiền định chống stress, thể dục yoga cho trái tim, dùng dược thảo giữ máu loãng, dinh dưỡng chống tăng chất mỡ trong máu...

https://tieulun.hopto.org

Điều đáng nói là nhiều biện pháp phòng ngừa bệnh mạch vành lại không quá phức tạp. Sau khi đúc kết dữ liệu nghiên cứu với đầy đủ xét nghiệm cận lâm sàng của hơn 2.000 bệnh nhân, các nhà nghiên cứu ở Đại học Athens (Hy Lạp) đã mạnh dạn kết luận có thể giảm đến gần 40% tỉ lệ tử vong do nhồi máu cơ tim. Điều kiện là người có cuộc sống căng thẳng cũng như đối tượng đã có vấn đề với mạch máu trên thành tim nên tập thói quen ngủ trưa tối thiểu ba lần trong tuần, mỗi lần không cần lâu hơn nửa giờ. Cũng theo thầy thuốc ở xứ sở một thời là chiếc nôi của nền y học phương Tây, có thể giảm thiểu đến 60% số trường hợp thiểu năng mạch vành nếu người hay làm việc quên mình chịu khó bớt thời gian ngủ trưa.

Không lạ gì khi nhiều nhà nghiên cứu về giấc ngủ quả quyết giấc ngủ trưa thậm chí quan trọng hơn giấc ngủ ban đêm. Chính vì thế, giấc ngủ trưa còn được tặng danh hiệu "giấc ngủ năng lực". Đó cũng là lý do tại sao nhiều công ty ở Nhật Bản, nơi tỉ lệ nhồi máu cơ tim chiếm "huy chương vàng" liên tục trong nhiều năm trước đây, đã cài đặt chương trình ngủ trưa bắt buộc trong giờ làm việc. Còn gì hợp lý hơn khi người ta đã biết từ lâu là cơ thể, từ khả năng giải độc của lá gan cho đến chức năng tư duy, phải hết "pin" sau 6 giờ hoạt động. Tại sao lại để cháy máy trong khi chỉ cần

https://tieulun.hopto.org

nghỉ xả hơi đúng lúc và không lâu thì máy lại vận hành như máy... mới?

Tiếc chi có nửa giờ để rồi mất trắng? Nếu chỉ tạm ngưng không hơn 30 phút mỗi ngày để sau đó có thể "kéo cày" thêm nhiều giờ mà không sợ có lúc đột quỵ vì nhồi máu cơ tim thì đúng là bỏ một vốn lấy lời bảy, tám. Sử dụng vốn như thế mới là biết cách đầu tư. Lạ một điều là trong khi bệnh tim mạch vẫn trước sau đứng đầu trên "bảng phong thần" thì số người chịu lưu ý phòng ngừa bệnh mạch vành vẫn chỉ là thiểu số.

BS. Lương Lễ Hoàng

(Theo Báo Tuổi trẻ)

PHỤ NỮ VÀ CHỨNG SUY TIM

Theo con số thống kê từ các bệnh viện tim mạch, số lượng bệnh nhân bị chứng suy tim là phụ nữ đang gia tăng đáng kể. Những đặc thù cơ địa của nữ giới, gánh nặng trong cuộc sống hằng ngày, cùng với sinh hoạt bất hợp lý... đang trở thành áp lực đối với sức khoẻ của chị em phụ nữ.

Chứng suy tim được coi là tình trạng cơ tim ngày càng yếu đi, không thể bơm đủ máu đi nuôi các cơ quan trong cơ thể, không hút được máu đã thiếu oxy về tim, nên máu bị ứ lại, gây tình trạng khó thở, ho, phù nề, mệt mỏi. Suy tim có

https://tieulun.hopto.org

thể gặp ở cả hai giới, nhưng ở nữ giới thường xuất hiện muộn hơn, chủ yếu trong giai đoạn tiền mãn kinh. Nguyên nhân là do suy giảm hormone sinh dục nữ vốn có tác dụng làm giảm cholesterol trong cơ thể, bảo vệ thành mạch và tim. Vì thế khi đến tuổi tiền mãn kinh, lượng hormone này giảm đáng kể thì cũng có nghĩa các bệnh tim mạch (huyết áp cao, bệnh mạch vành...) xuất hiện. Phái nữ hiện nay đang ngày càng khẳng định sự thành công trong công việc và vị trí xã hội ngang bằng với nam giới. Sự công nhận ấy đồng nghĩa với việc chị em phụ nữ phải chấp nhận áp lực cả trong công việc lẫn lo toan gia đình. Xét trên một khía cạnh nào đó, sự mất cân bằng này đã và đang gây nên các rối loạn về tim mạch ở phụ nữ, là nguyên nhân dẫn đến suy tim. Bởi trong trạng thái stress, huyết áp và nhịp tim tăng cao, tim sẽ phải làm việc nhiều hơn và tăng nguy cơ phát triển bệnh lý. Stress cũng ảnh hưởng lên thành phần hoá học của máu, làm tăng hàm lượng cholesterol thúc đẩy phát triển xơ vữa động mạch. Các động mạch vành tim bị hẹp lại, sự cung cấp máu cho cơ tim bị hạn chế, phát triển bệnh thiếu máu cơ tim...

Nguyên tắc chung để giữ gìn sức khoẻ và phòng bệnh là bảo đảm sinh hoạt điều độ, tránh được những tác nhân kích thích như rượu, bia, thuốc lá, tập thể thao đúng cách, thường xuyên...

https://tieulun.hopto.org

Đặc biệt ở phái nữ, hệ thống tim mạch dễ bị tổn thương hơn khi có tác động của các tác nhân độc hại, diễn biến bệnh thường phức tạp hơn và hiệu quả điều trị kém hơn so với nam giới thì vấn đề phòng bệnh, phát hiện và chữa trị kịp thời càng trở nên quan trọng.

PV. Thu Hằng

DƯỠNG THẬN TRONG MÙA ĐÔNG

Khí hậu của mùa đông giá lạnh khiến năng lực trao đổi chất trong cơ thể giảm xuống thấp nhất. Do đó, vào mùa này, những người già yếu bao giờ cũng thấy chân tay giá lạnh nên sợ lạnh. Tình trạng này biểu hiện mức chuyển hoá thấp đã làm nhiệt năng cung ứng không đủ cho các bộ phận trong cơ thể.

Dưới đây xin giới thiệu một số phương pháp dưỡng thận theo truyền thống để tham khảo và có thể áp dụng.

- Mùa đông ngày ngắn đêm dài, do vậy cần phải ngủ sớm và dậy muộn hơn một chút. Có đủ chăn đệm, áo quần để giữ đủ ấm khi ngủ.

- Cần lưu ý ăn nhiều các thức ăn bổ thận như thịt cừu, dê hầm, nhúng tái, canh gà, thịt vịt, thịt bò... nhằm làm tăng dinh dưỡng và nhiệt lượng cho cơ thể. Những người già yếu nên uống kèm các loại thuốc Đông dược bổ thận như bổ cốt chỉ, nhục

https://tieulun.hopto.org

thung dung, nhục quế, tử hà xa, đỗ trọng, nhân sâm... các vị thuốc hữu quy hoàn, sâm nhung phiến, hải mã bổ thận hoàn, tam thận hoàn...

- Luyện một vài công pháp dưỡng thận: Xoa xát eo lưng, tức là sử dụng 2 ngón tay đặt vào giữa lưng (tương ứng với vùng thắt lưng) rồi xoa xát vùng thắt lưng cho đến khi cảm thấy lưng nóng lên mới thôi. Tại vùng thắt lưng này có rất nhiều huyệt vị liên quan tới thận, vì vậy khi xoa xát vùng thắt lưng nóng lên cũng là đã sơ thông kinh lạc, hành khí hoạt huyết, nên có tác dụng ôn thân, khoẻ lưng, điều lí khí huyết. Cũng cần làm thêm động tác đung đưa chân, tức ngồi ở trên ghế hay giường ngay ngắn, buông thõng hai chân tự do thoải mái. Sau đó xoay người sang trái rồi sang phải 3 - 5 lần. Tiếp theo giơ cả hai chân lên trên không về phía trước, rồi lại đưa về phía sau 10 lần. Làm động tác này nhằm hoạt động vùng thắt lưng và cả 2 đầu gối, mặt khác có tác dụng ích thận khoẻ lưng.

Có thể sử dụng các món ăn sẽ giới thiệu dưới đây cho cả người suy thận, tuỳ theo hoàn cảnh mà chọn lựa cho phù hợp.

- Sử dụng vỏ đỗ xanh hoặc đậu xanh nấu nước uống thay trà.

- Mộc nhĩ đen và mộc nhĩ trắng mỗi loại 15g, ngâm nở mềm, nấu chín, cho chút đường vào khi ăn.

https://tieulun.hopto.org

- Món lục nguyệt tuyết hầm gà xương đen: Lục nguyệt tuyết 60g, gà xương đen 1 con, gia vị vừa đủ. Rửa sạch lục nguyệt tuyết, lấy vải màn bọc lại, buộc kỹ, cho vào nồi hoặc cho vào bụng gà, đổ nước hầm chín. Khi gà nhừ, bỏ gói thuốc, ăn thịt gà uống nước canh.

- Món cá diếc hồng trà: Hồng trà 15g, cá diếc 1 con. Rửa sạch cá diếc, mổ bụng bỏ ruột, nhét hồng trà vào bụng cá, nêm gia vị, đổ nước hầm nhừ, ăn cá uống nước.

- Món cơm nếp cẩu kỷ tử: Cẩu kỷ tử 25g, gạo nếp 500g, can bối 5 cái, tôm to 10 con, giăm bông 50g. Ngâm mềm cẩu kỷ tử, ngâm gạo nếp trong 3 giờ. Đổ gạo nếp và cẩu kỷ tử ra để ráo nước, cho vào nồi cùng sợi can bối, tôm, giăm bông, rồi đổ nước, nêm muối vào, cho lửa to đun sôi thì nêm bột gừng, rượu, xì dầu, mỗi loại 1 thìa canh. Hạ lửa nhỏ om chín là được. Ngày ăn 1 - 2 lần thay cơm.

BS. Hoàng Xuân Đại

BỆNH TỪ... THÓI QUEN

Có thể rất vô tình, nhưng những thói quen sử dụng đồ nhựa không đúng sẽ là tác nhân gây ra nhiều bệnh cho con người.

Thói quen đầu tiên mà các nhà khoa học cảnh báo đó là việc sử dụng túi nilon để đựng thức ăn chế biến sẵn, nhất là những loại thực phẩm nóng.

https://tieulun.hopto.org

Nhiều người để thuận tiện đã sẵn sàng dùng túi nilon cho người bán múc cháo hay phở, bún, canh nóng rồi mang về vô tư ăn uống. Một cảnh báo nữa là hiện nhiều người vẫn muối dưa, cà muối trong các thùng nhựa rẻ tiền.

Thói quen này đặc biệt nguy hại cho sức khoẻ. PST.TS. Đỗ Văn Kháng, Trưởng phòng Công nghệ polyme cảnh báo: Với thực trạng sử dụng nhựa tái chế để sản xuất đồ nhựa như hiện nay, khó có thể nói thức ăn đựng trong những đồ này không bị ô nhiễm bởi các chất phụ gia. Vậy nên, để tránh tối đa nguy cơ gây ngộ độc, hạn chế tối đa việc sử dụng đồ nhựa đựng thức ăn.

Trong hoá học, một trong những điều kiện xúc tác đẩy nhanh quá trình phản ứng đó là nhiệt độ. Theo các nghiên cứu khoa học, ở nhiệt độ 70 - 80°C, những phụ gia này bắt đầu hoà tan vào thực phẩm. Theo điều tra của phóng viên báo Khoa học và Đời sống cho thấy, hầu hết túi nilon đều được sản xuất từ những loại nhựa đã qua sử dụng, do đó việc gây độc hại là chắc chắn. Những loại túi này hoặc hộp nhựa, bình nhựa, bát, đĩa nhựa có thể chứa một chất cực độc ảnh hưởng đến cơ quan sinh dục nam, đó là chất DOP (dioctin phatalat). Nếu bị nhiễm chất này lâu dài, trẻ em có thể bị ảnh hưởng về giới tính: các bé trai có thể bị nữ tính hoá, vô sinh nam, các bé gái có nguy cơ dậy thì quá sớm.

https://tieulun.hopto.org

Một điểm nữa cần lưu ý là hầu hết trên các đồ dùng bằng nhựa của Việt Nam đều chưa ghi rõ thành phần và những khuyến cáo. Nhà sản xuất gần như tự quyết định dùng loại nhựa gì cho sản phẩm của mình. Chẳng hạn, các hộp xốp (dùng để đựng cơm hộp) hiện nay chủ yếu được sản xuất từ nhựa PT. Chúng có thể dùng để đựng thức ăn nhưng phải là đồ nguội, chứ không phải cơm nóng, canh nóng như chúng ta vẫn đang dùng...

PGS.TS. Nguyễn Hữu Hoan, Trung tâm Phân tích và Xử lý môi trường, Viện Hoá học Công nghiệp tư vấn: Khi chọn mua những sản phẩm đựng thực phẩm bằng nhựa, nên chọn mặt hàng nhựa melamine. Đây là loại nhựa không ảnh hưởng đến sức khoẻ do có độ kháng nhiệt cao, không bị ăn mòn bởi dung môi hay dầu mỡ, không trầy xước, không mùi vị và không gây ảnh hưởng tới mùi vị thực phẩm. Ngoài ra, không nên dùng loại hộp, tô bằng nhựa xốp để chứa thực phẩm nóng hoặc nhiều dầu mỡ vì các chất độc trong loại nhựa này sẽ được phóng thích với tỉ lệ cao gây tổn hại cho gan và gây nhiều bệnh khác. Không nên dùng đồ nhựa chịu nhiệt sử dụng trong lò vi sóng, vì loại nhựa này không bắt được sóng vi ba (không bị nóng chảy khi nấu) nhưng thực phẩm bắt được sẽ nóng lên. Nhiệt độ của thực phẩm sẽ tác động vào nhựa làm cho cấu trúc nhựa bị thay đổi, chất độc sẽ thôi nhiễm vào thực phẩm.

https://tieulun.hopto.org

Một việc khác mà các ông bố bà mẹ cần phải lưu ý, tuyệt đối không mua đồ chơi có màu sắc sặc sỡ và không rõ nguồn gốc cho con trẻ. Đặc tính của trẻ em là hay mút, ngậm, dưới tác động của môi trường ẩm ướt (nước bọt), hoá chất độc hại sẽ thẩm thấu và thôi ra có thể gây ngộ độc cho trẻ.

Để phân biệt nhựa không độc và nhựa độc có thể cho đồ nhựa vào lửa. Nhựa không có tính độc rất dễ cháy, chảy ra chất lỏng, không có khói, đang cháy dở kéo ra khỏi lửa vẫn tiếp tục cháy. Nhựa có tính độc khó cháy, tắt ngấm khi bị kéo ra, bốc khói kèm theo mùi khét lạ. Một điểm phân biệt nữa là trọng lượng nhựa không độc nhẹ, nổi lên mặt nước, bề mặt sờ vào láng mịn, trơn mượt trong khi bề mặt của nhựa độc gợn lên những hạt nhỏ li ti, dễ chìm khi thả vào nước.

Tại các nước, người ta có quy định bắt buộc về thông tin nhựa trên sản phẩm: ghi tên kèm một con số nằm trong các vòng tam góc có ba mũi tên, khuôn số mấy, khoang số mấy, của công ty nào... Nếu bạn tinh ý, khi đi mua, hãy quan sát kỹ điều này.

Minh Châu

NGHE NHẠC QUÁ LỚN GÂY NGUY HIỂM CHO PHỔI

Mở hết volume khi nghe nhạc, đứng sát vào thùng loa ở vũ trường, rạp hát hoặc lắp thêm loa

https://tieulun.hopto.org

công suất lớn trên xe hơi để thoả mãn cảm giác mạnh không những có thể gây mất thính giác mà còn có thể dẫn đến tràn khí màng phổi.

Tràn khí màng phổi là hiện tượng không khí tràn vào các khoảng trống giữa phổi thành ngực, tạo sức ép gây xẹp một phần hay toàn bộ phổi. Một báo cáo trên Tạp chí Y khoa Thorax cho biết đã ghi nhận một số trường hợp bị tràn khí màng phổi khi đứng gần các dàn loa trong vũ trường. Một trường hợp khác gặp tai biến này khi nghe nhạc trong xe hơi được trang bị loa bass công suất 1000 watt.

Các tác giả của báo cáo cho rằng, nhạc mạnh với tần số bass chiếm ưu thế tạo ra sóng âm làm rung phổi dẫn đến tai biến. Tràn khí màng phổi có thể kéo theo nhiều biến chứng nguy hiểm như thiếu oxy máu, ngừng tim, suy hô hấp.

Hương Tiên

(Theo WSJ, Wired)

CUỘC SỐNG BÍ MẬT CỦA VI KHUẨN

(9 ổ vi khuẩn hay tiếp xúc nhất, trong số 60000 loại vi khuẩn mà con người tiếp xúc)

1. Ví tiền (đồng tiền qua tay nhiều người nên bị ẩm, mốc, mồ hôi).
2. Điều khiển từ xa (điều hoà, vô tuyến, quạt,...).
3. Đồ lót (có 10 triệu vi khuẩn E.coli).

https://tieulun.hopto.org

4. Thớt cắt thức ăn (vi khuẩn nhiều gấp 200 lần vi khuẩn có trên bệ một cái toalet).

5. Điện thoại công cộng (vi khuẩn từ miệng, tay của người sử dụng).

6. Những chiếc vòi nước (nhiều người cầm vào trong rất nhiều lần).

7. Những phím bấm của máy đếm tiền, máy bán vé tự động, cầu thang máy, bàn phím máy tính, máy ATM…).

8. Nhà vệ sinh công cộng (là nơi bẩn nhất, có nhiều vi khuẩn nhất, là nơi trú ngụ của những mầm bệnh nguy hiểm).

9. Xe và giỏ đựng hàng hoá trong siêu thị, sân bay (qua tay nhiều người sử dụng).

Hằng ngày chúng ta tiếp xúc với đủ các loại đồ vật, cần lưu ý: rửa tay sạch sẽ bằng xà phòng trước khi ăn uống hoặc đưa lên mắt, mũi, miệng, da...

Minh Ngọc

(Theo ABC)

NHIỄM ĐỘC THỰC PHẨM TỪ DỤNG CỤ NẤU ĂN

Các chuyên gia cảnh báo, nếu sử dụng dụng cụ nấu ăn không bảo đảm chất lượng, rất có thể bạn đã đầu độc gia đình một cách ngấm ngầm.

Nhiều người có thói quen mua các dụng cụ đun nấu như nồi, xoong, ấm... bằng vật liệu nhôm,

https://tieulun.hopto.org

inox với giá rất rẻ tại các chợ cóc. Chỉ vài nghìn đến chục nghìn là bạn có thể có một chiếc nồi nhôm, trong khi loại dụng cụ này do công ty chính hãng sản xuất giá phải gấp vài ba lần. Điều này cũng dễ hiểu vì những loại này được sản xuất từ những làng nghề thủ công mà nguồn nguyên liệu từ những phế thải thu gom. Sau khi sơ chế, chúng còn được độn nhiều hoá chất, phụ gia để cán, đúc thành những nồi, xoong nên khó có thể bảo đảm khi đun nấu bằng dụng cụ này có an toàn hay không. Cũng không ai dám chắc những sản phẩm này đã được kiểm định chất lượng trước khi bán ra thị trường. Chị Trần Ngọc Linh ở Thanh Xuân, (Hà Nội) cho biết, thường những dụng cụ này chỉ sau một thời gian sử dụng là màu xám lại, bị rỗ lỗ chỗ. Đặc biệt, nếu sử dụng đun đồ mặn nhiều, hoặc để lưu trữ thức ăn thì thời gian xám màu và rỗ càng nhanh hơn. Chị Linh còn cho biết thêm, bố chồng chị rất hay dị ứng với mùi vị thức ăn lạ, nên hễ hôm nào thức ăn còn thừa để trong nồi nhôm, đem đun lại để ăn thì y như rằng, hôm đó ông cụ bị đau bụng. Thế nên, dù rất tiếc số tiền hơn 200000đ bỏ ra mua bộ đồ nồi bằng nhôm tái chế, chị vẫn dứt khoát bỏ chúng. Chị Linh kết luận: "Đừng thấy rẻ mà ham, các cụ nói vẫn đúng: Tiền nào của nấy".

Lý giải về cơ chế gây độc của dụng cụ nấu ăn trên, TS. Trần Hữu Hoan, Viện Hoá Công nghiệp

https://tieulun.hopto.org

cho biết: Dưới tác dụng của nhiệt độ sẽ thúc đẩy sự khuếch tán của các ion kim loại. Đặc biệt, khi có các chất xúc tác như chất mặn, chua thì các phản ứng hoá học này lại càng xảy ra nhanh hơn. Điều này giải thích vì sao dùng đồ nhôm đựng thức ăn nóng, chua, mặn hoặc để qua đêm, bề mặt nhôm dễ bị rỗ. Tuy nhiên, sự hoà tan ở mức độ nào còn tuỳ thuộc vào điều kiện nhiệt độ, thời gian lưu giữ nước cũng như chính bản thân vật liệu sản xuất dụng cụ đun nấu. TS. Võ Công Nghiệp, Hội Địa chất Việt Nam đưa ra một dẫn chứng, nếu quan sát sẽ thấy, hàm lượng các kim loại (hoặc từ vật liệu chứa, đun nấu, hoặc từ nguồn nước) khi không hoà tan hết sẽ bị lắng đọng. Nguy hiểm hơn, kim loại có sự tích luỹ dần trong cơ thể chứ không gây ngộ độc cấp. Đến lúc tích luỹ đủ hàm lượng, nó sẽ "tấn công" con người.

Việc hoà tan các ion kim loại khi đun nấu cũng được TS. Nguyễn Thị Nhung, trưởng phòng phòng Phân tích Hoá - Quang phổ (Viện Địa chất) khẳng định khi chính bà làm thí nghiệm từ chiếc siêu đun nước sản xuất tại Trung Quốc mà cơ quan đang sử dụng. Như vậy, rõ ràng, nếu sử dụng lâu dài nguồn nước ô nhiễm kim loại, sự ảnh hưởng đến sức khoẻ là không thể tránh khỏi.

Ngọc Thanh

https://tieulun.hopto.org

Chương II

TƯ VẤN DINH DƯỠNG - SỨC KHOẺ - THẨM MỸ VÀ BÍ QUYẾT SỐNG LÂU

BÍ QUYẾT GIỮ MINH MẪN KHI VỀ GIÀ

Một nghiên cứu của Đại học California, dưới sự tài trợ của Viện Nghiên cứu Y tế Quốc gia Hoa Kỳ đã bật mí bí quyết giữ được sự minh mẫn ở người cao tuổi, gồm rất nhiều yếu tố, trong đó có sự luyện tập, giáo dục, thói quen không hút thuốc và hoạt động xã hội.

Trong khi nhiều nghiên cứu cho rằng gene đóng vai trò trong việc quyết định liệu một người có bị mắc chứng mất trí khi về già hay không, kết quả nghiên cứu này mở ra một khía cạnh khác, hy vọng giúp bạn khắc phục nguy cơ đó, để có một não bộ khoẻ mạnh và trí nhớ sáng suốt. Nghiên cứu đã thử nghiệm khả năng nhận thức của 2500 người trong độ tuổi từ 70 - 79, liên tục trong 8 năm. Hơn một nửa đối tượng nghiên cứu cho thấy có sự suy giảm chức năng

https://tieulun.hopto.org

trí óc thông thường do tuổi tác và 16% suy giảm nhận thức rõ rệt sau thời gian nghiên cứu. Tuy nhiên, 30% số người tham gia không hề có sự thay đổi nhỏ nào trong kỹ năng nhận thức, thậm chí ở một số người kết quả kiểm tra trí não còn được cải thiện hơn. Các nhà nghiên cứu đã phân tích để thấy được những yếu tố sau tạo ra sự khác biệt đó.

Luyện tập thể thao: Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng những người luyện tập thể thao ở mức độ vừa và nặng, ít nhất mỗi tuần một lần, có thể tăng 30% khả năng duy trì trí óc minh mẫn so với những người không có thói quen rèn luyện thân thể.

Giáo dục: Những người ít nhất đã học hết trung học có thể tiếp tục phát triển khả năng nhận thức cao hơn gấp 3 lần so với những người không theo học hết trung học.

Không hút thuốc: Nghiên cứu cũng nhận thấy mối liên hệ giữa việc hút thuốc và chức năng não bộ ở người già. Những người không hút thuốc có trí óc minh mẫn hơn gấp 2 lần so với những người hút thuốc.

Hoà nhập xã hội: Hoạt động xã hội cũng giúp ích cho sự minh mẫn. Kết quả nghiên cứu cho thấy, những người tích cực tham gia các hoạt động tình nguyện, làm những công việc mang tính cộng đồng, hay sống hoà mình với mọi người

https://tieulun.hopto.org

có khả năng tiếp tục phát triển chức năng nhận thức đến 24%.

"Những yếu tố như rèn luyện thân thể hoặc thói quen hút thuốc là những hành vi mà con người có thể thay đổi được", Alexandra Fiocco, một trong các tác giả nghiên cứu cho biết. "Phát hiện các yếu tố liên quan đến sự duy trì khả năng nhận thức rất có ý nghĩa trong việc áp dụng các biện pháp ngăn ngừa hoặc làm chậm lại sự tấn công của chứng mất trí".

Lê Na

(Theo Live Science)

NGƯỜI GIÀ CÓ CẦN NGỦ NHIỀU HƠN?

Người cao tuổi cũng cần thời lượng ngủ giống như người trẻ tuổi trưởng thành, tức là 7 - 9 tiếng một đêm. Tuy nhiên, nhiều người già không ngủ được đủ thời lượng này bởi họ cảm thấy khó khăn để đi vào giấc ngủ. Một nghiên cứu tiến hành trên những người trên 65 tuổi cho biết 13% nam giới và 36% nữ giới cần hơn 30 phút để bắt đầu giấc ngủ. Đồng thời, người già thường ngủ không sâu và thức giấc giữa đêm, điều này có thể lý giải tại sao họ thường ngủ những giấc ngủ ngắn vào ban ngày. Các bác sĩ thuộc Hiệp hội Bác sĩ gia đình đưa ra một vài lời khuyên dưới đây giúp những người có tuổi có được giấc ngủ ngon hơn: Ngủ và

https://tieulun.hopto.org

thức dậy vào những giờ cố định, ngay cả vào cuối tuần; không nên ngủ nhiều vào ban ngày; tập thể dục đều đặn mỗi ngày, cố gắng hoàn thành việc tập thể dục ít nhất là 3 tiếng trước khi đi ngủ; không uống rượu và hút thuốc cũng sẽ giúp ngủ ngon hơn; tạo một không gian ngủ thoải mái và an toàn...

An Khuê

(Theo UPI)

VẬN ĐỘNG HỢP LÝ TĂNG CHỐNG BỆNH TẬT

Vận động hợp lý là một biện pháp đơn giản để gia tăng hệ miễn dịch, tăng khả năng phòng, chống bệnh tật, nhất là những bệnh cảm mạo do thời tiết thất thường hoặc trước những cơn đại dịch.

Vận động thúc đẩy khí huyết lưu thông, máu được lưu chuyển ra ngoại biên nhiều hơn, người ấm lên giúp chống lại môi trường bên ngoài. Nhiều nghiên cứu cho thấy, vận động trung bình liên quan đến những đáp ứng miễn dịch tích cực, sự gia tăng tạm thời những đại thực bào, loại tế bào chủ chốt có nhiệm vụ tấn công những vi trùng, vi khuẩn gây bệnh. Trong khi vận động, tế bào miễn dịch di chuyển nhanh hơn và khả năng đối kháng với vi trùng cũng tốt hơn. Sau khi vận động, hệ

https://tieulun.hopto.org

miễn dịch thường trở lại tình trạng bình thường trong vòng vài giờ. Tuy nhiên, theo GS. David Nieman, Trường Đại học Appalachian, vận động đều đặn hằng ngày hoặc gần như hằng ngày có tác dụng tích luỹ dẫn đến gia tăng những đáp ứng miễn dịch dài hạn. Nghiên cứu của ông cũng cho thấy những người vận động trung bình và đều đặn trên 40 phút mỗi ngày đã giảm được phần nửa số ngày nghỉ bệnh do cảm cúm và đau họng so với những người không vận động. Các hoạt động không cố sức như đi bộ, đi xe đạp, tập aerobic, chèo thuyền... được xem là vận động trung bình.

Một nghiên cứu của Trung tâm Nghiên cứu ung thư Fred Hutchinson ở Seattle (Mỹ) cho biết, đi bộ đều đặn có thể làm tăng đáng kể sức đề kháng, ngăn chặn cảm cúm và nhiều trường hợp nhiễm trùng khác. Kết quả trên dựa vào một nghiên cứu trên 115 phụ nữ đã mãn kinh, có cuộc sống tĩnh tại, cân nặng trên trung bình hoặc béo phì. Những người này được chia làm 2 nhóm. Nhóm đầu được chỉ định đi bộ nhanh 45 phút mỗi ngày, 5 lần mỗi tuần. Nhóm còn lại chỉ tập căng cơ 45 phút, mỗi tuần một lần. Kết quả cho thấy, những người thuộc nhóm sau dễ bị cảm cúm, dị ứng hoặc một số trường hợp nhiễm trùng khác cao gấp 3 lần so với nhóm đầu.

Lương y Võ Hà

https://tieulun.hopto.org

CHĂM SÓC TRẺ RỐI LOẠN TIÊU HOÁ

Ngoại trừ các bệnh lý tổn thương thực thể phải do bác sĩ điều trị, các bà mẹ khi chăm sóc những rối loạn thông thường ở trẻ cần lưu ý 2 điều quan trọng sau:

Dinh dưỡng và chăm sóc phù hợp

Giai đoạn sơ sinh (30 ngày đầu), thức ăn duy nhất của bé là sữa mẹ hoặc sữa thay thế. Cho trẻ bú mẹ ngay sau sinh để tận hưởng nguồn sữa non chứa nhiều kháng sinh và kháng thể tự nhiên. Với trẻ nhũ nhi (2 - 12 tháng), hệ tiêu hoá hoàn thiện dần, 4 tháng bắt đầu có khả năng tiêu hoá tinh bột, các thực phẩm khác ngoài sữa. Phải tập ăn dặm đúng, nên cho trẻ ăn dặm khi đến tháng thứ 6, bắt đầu bột từ loãng đến đặc, từ ít đến nhiều, từ ngọt đến mặn. Trẻ có thể bị rối loạn nếu ăn dặm sớm quá hoặc muộn quá. Trẻ sẽ bắt đầu mọc răng từ tháng 7, 8, 9 và có phản xạ tập nhai, cho trẻ ăn cháo nhừ, tăng dần độ đặc và chú ý hệ tiêu hoá của trẻ.

Chế độ ăn dặm phải hợp lý và cân đối, bà mẹ cần cho trẻ ăn đủ 4 nhóm chất: bột - đường, đạm, béo, vitamin và khoáng, giúp trẻ làm quen với các vị thịt, cá, rau củ thêm một chút dầu (như dầu olive, dầu mè, dầu nành). Cũng đừng có cho trẻ ăn "chất bổ dưỡng" nhiều, trẻ không tiêu sẽ gây rối loạn ruột, kém hấp thu, chán ăn và suy dinh dưỡng.

https://tieulun.hopto.org

Bữa phụ (dưới 6 tháng tuyệt đối không dùng) như trái cây tươi, sữa chua, bánh flan... sau những bữa ăn chính để tránh "no ngang" và gây rối loạn tiêu hoá.

Hệ tiêu hoá bé phải "sạch" mới "khoẻ"!

Nên hiểu "sạch" là hạn chế tối đa nguồn vi khuẩn gây bệnh và gia tăng tối đa nguồn vi khuẩn có lợi cho hệ tiêu hoá. Sẽ rất tốt cho trẻ nếu ngay từ lúc lọt lòng, khi dạ dày và ruột của trẻ còn ở trạng thái vô khuẩn, trẻ được du nhập các "cư dân tốt", được gọi là "probiotic" và hạn chế những "cư dân gây hại". Probiotic giúp ức chế vi khuẩn gây hại và mầm bệnh, ngăn ngừa và khống chế biểu hiện bệnh. Hơn nữa, probiotic hỗ trợ tiêu hoá và biến dưỡng thức ăn, kích thích các tuyến tiết ra men như lactase tiêu hoá sữa; tiêu hoá một số chất cơ thể không có enzym tiêu hoá; tổng hợp một số vitamin như B, K; cung cấp và kích thích tạo ra kháng thể; giảm dị ứng thực phẩm; tạo ra các sản phẩm ngăn ngừa độc chất và mầm bệnh.

Probiotic quan trọng trong việc giúp cân bằng đường ruột. Với trẻ sơ sinh và nhũ nhi, khi không có chỉ định của bác sĩ, ngoại trừ các sản phẩm bổ sung probiotic được công nhận là phù hợp, không được dùng bất kỳ thuốc nào khác như kháng sinh (tổn hại hệ vi sinh đường ruột) hay kể cả men tiêu hoá (các men tiêu hoá bổ sung có thể làm trẻ lệ thuộc). Các mẹ nên chọn kỹ lưỡng các "cư dân tốt"

https://tieulun.hopto.org

cho trẻ, nên chọn đúng loại probiotic dành riêng cho trẻ sơ sinh và nhũ nhi.

TS.BS. Nguyễn Anh Tuấn

DINH DƯỠNG CHO ĐÔI MẮT

Những chất chống oxy hoá có thể giúp giảm bớt nguy cơ đục thuỷ tinh thể và thoái hoá mắt.

Vitamin A và caroten

Sự thiếu hụt vitamin A sẽ dẫn đến khô mắt, loét giác mạc và cuối cùng là mù loà. Cung cấp vitamin A đầy đủ sẽ hạn chế được quá trình thoái hoá hoàng điểm, quá trình chủ yếu dẫn tới mù loà. Nguồn cung cấp vitamin A và caroten: gan, thịt bò, dầu gan cá, cà rốt, xoài, khoai lang...

Vitamin C

Đóng vai trò quan trọng trong việc phòng đục thuỷ tinh thể và quá trình thoái hoá. Vitamin C cũng nhạy cảm với nhiệt độ, do đó lượng vitamin C sẽ thay đổi khi nấu nướng, dùng thực phẩm chứa vitamin C ở dạng bảo quản mát hoặc đóng hộp sẽ tốt hơn. Nguồn cung cấp vitamin C: cam, quýt, bưởi, khoai tây, cải xanh...

Muối khoáng

Kẽm góp phần hấp thu vitamin A và là một phần của enzym trong cơ thể, giúp làm giảm các gốc tự do, giảm quá trình thoái hoá của mắt. Kẽm thường có nhiều trong các loài động vật

https://tieulun.hopto.org

nhuyễn thể, trong đó con hàu chứa nhiều kẽm nhất. Ngoài ra, trong lúa mỳ và quả hạch cũng chứa nhiều kẽm.

Lutein và Zeaxanhthin

Cả 2 hợp chất này đều được tìm thấy ở võng mạc của mắt, đặc biệt là hoàng điểm. Ở đó chúng có nhiệm vụ như các chất chống oxy hoá, bảo vệ võng mạc và hoàng điểm khỏi tác hại của các gốc tự do. Chúng đóng vai trò chống lại quá trình thoái hoá hoàng điểm. Để có được lượng Lutein và Zeaxanhthin cần thiết, chúng ta phải ăn được từ 5 - 9 loại rau và hoa quả mỗi ngày. Nguồn cung cấp Lutein và Zeaxanhthin là các loại rau có lá xanh thẫm, lòng đỏ trứng...

Các axít béo cần thiết

Các axit béo cần thiết tạo nên chất béo không no có nhiều nối đôi (axit béo omega-3, omega-6), có liên hệ với sự phát triển thị lực của trẻ. Sự thiếu hụt các axit béo cần thiết kéo dài sẽ gây hại tới hoàng điểm và võng mạc mắt. Trong cơ thể con người, các axit béo này chuyển hoá thành prostaglandin có vai trò quan trọng trong việc duy trì nhãn áp ở mức bình thường.

BS. Mỹ Chinh

KHÔNG NÊN CHO TRẺ BÚ BÌNH QUÁ LÂU

Babbok, giám đốc Trung tâm Nuôi dưỡng và

https://tieulun.hopto.org

chăm sóc trẻ nhỏ và trẻ sơ sinh thuộc Đại học Bắc Carolina cho biết, trẻ bú bình thường thích mút đầu vú của bình và ngậm sữa trong miệng lâu hơn so với uống bằng cốc. Đường trong sữa có thể khiến trẻ bị sâu răng. Việc ngậm đầu vú giả kéo dài còn ảnh hưởng đến sự phát triển cấu tạo hàm của bé, dẫn đến răng mọc xô lệch. Ngoài ra, một số loại bình cao, miệng hẹp còn khó vệ sinh hơn cốc, do vậy, dễ tạo điều kiện cho vi khuẩn phát triển.

Khi trẻ được 12 tháng, việc sử dụng cốc tập uống sẽ mang lại cho trẻ nhiều lợi ích hơn là tiếp tục bú bình. Theo TS. Jennifer Kaplan, một bác sĩ nhi hành nghề tại Washington, khi uống bằng cốc, trẻ buộc phải sử dụng nhiều nhóm cơ khác nhau hơn bú bình. Điều này giúp phát triển khả năng phát âm khi trẻ tập nói.

Hương Tiên

KHÁNG SINH TRỊ CẢM CÚM: SỬ DỤNG NHIỀU DỄ SUY TUỶ

Theo ThS. Nhâm Tuấn Anh, khoa Hô hấp, Bệnh viện Đa khoa Xanh Pôn - Hà Nội, kháng sinh là một nhóm thuốc được sử dụng trước hết để chữa những bệnh do vi khuẩn gây ra. Thuốc có tác dụng diệt trực tiếp vi khuẩn hoặc làm

https://tieulun.hopto.org

chậm lại sự phát triển của vi khuẩn để tạo điều kiện cho hệ miễn dịch của cơ thể người giải quyết tình trạng nhiễm khuẩn. Nếu tự ý sử dụng kháng sinh, thuốc có thể làm lu mờ các triệu chứng của bệnh, gây khó chẩn đoán. Có khi có tác dụng chữa nhưng lại dễ gây ra phản ứng dị ứng, mẫn cảm, thậm chí nguy hiểm đến tính mạng. Sử dụng nhiều kháng sinh và liều cao có khả năng gây suy tuỷ, nhất là trường hợp sử dụng chloramphenicol nhiều. Một số kháng sinh như streptomycine, kanamycine dùng liều cao có thể gây điếc và suy thận. Hiện nay, một số vi khuẩn kháng thuốc, do đó tác dụng chữa trị của kháng sinh ngày càng hạn chế. Vì vậy, khi bị cảm sốt, cảm cúm, bệnh nhân không tự ý dùng kháng sinh. Cảm sốt, cúm là các bệnh do nhiễm virus. Thuốc kháng sinh chỉ tiêu diệt hoặc kìm hãm được các vi khuẩn chứ không có tác dụng đối với virus. Người bị cảm cúm chỉ cần nghỉ ngơi, hạn chế tiếp xúc với mọi người chung quanh để tránh lây lan virus và dùng các thuốc giảm đau, hạ sốt, các vitamin để tăng sức đề kháng cho cơ thể là khỏi bệnh. Tự ý dùng kháng sinh vừa tốn kém lại làm cho tình trạng kháng thuốc kháng sinh của vi khuẩn trong cơ thể có nguy cơ ngày càng gia tăng.

Tuyết Vân

https://tieulun.hopto.org

LƯU Ý KHI TẮM

Tắm là hoạt động thường xuyên của con người. Người ta thường đơn giản hoá việc này nên có những điều cần chú ý mà không phải ai cũng biết. Xin nêu ra đây để chia sẻ cùng bạn đọc.

1. Số lần tắm: Đừng nghĩ rằng, tắm càng nhiều lần càng sạch. Tắm và kỳ cọ, chà xát nhiều làm giảm chất bóng bề mặt, mất lớp acid trên da, tạo điều kiện để vi khuẩn xâm nhập và phát triển. Mùa hè cũng chỉ tắm tối đa 2 lần/ngày là thích hợp.

2. Thời gian cho một lần tắm: Mùa hè và mùa thu nên tắm từ 15 - 20 phút, mùa đông thì lâu hơn 25 - 30 phút.

3. Thời gian tắm trong ngày: Tuỳ thuộc lịch sinh hoạt và sức khoẻ của từng người, từng gia đình mà có thời điểm tắm thích hợp. Nên tắm vào buổi sáng, sau khi tập thể dục và nhất thiết chỉ tắm khi đã ráo mồ hôi. Nếu trời lạnh quá thì chọn thời điểm ấm nhất trong ngày để tắm. Khi muốn thay đổi lịch tắm phải từ từ để cơ thể quen dần, đặc biệt với người mắc bệnh huyết áp, tim mạch. Không nên tắm khi quá no hoặc quá đói.

4. Nước tắm: Kể cả khi trời nóng cũng nên dùng nước ấm để lỗ chân lông giãn nở tốt, máu lưu thông dễ dàng. Sau khi lao động mệt nhọc, bạn có thể pha vào nước tắm một chút tinh dầu

https://tieulun.hopto.org

hoa hồng, tinh dầu trà, tinh dầu mật ong... vừa xua tan mệt mỏi vừa có tác dụng làm đẹp da. Trước khi dùng bất kỳ một loại sữa tắm nào cũng cần bôi một chút lên vùng da nhạy cảm như mặt trong cánh tay, đùi non để xem có bị dị ứng không. Dân gian hay dùng những loại lá cây như sả, hương nhu, lá chanh, lá bưởi, vỏ bưởi... để nấu nước tắm người đẻ, người mới ốm dậy. Đó thực chất là những vị thuốc tốt cho da, nếu có thời gian nên làm đối với người bình thường, sẽ tạo một thói quen trong việc chăm sóc da cho bạn.

5. Chú ý khác: Không tắm ngay sau khi vận động và nước quá nóng, như vậy sẽ làm lượng máu ngoại vi tăng còn máu trong các cơ quan trung ương giảm dễ gây đột quỵ. Trước khi tắm, cần chuẩn bị đủ những thứ cần thiết như: quần áo, khăn bông lau người, bông ngoáy tai, dầu gội đầu, sữa tắm... Phòng tắm phải bảo đảm kín đáo, không có gió lùa đề phòng cảm mạo.

Mai Anh

(Theo Báo Gia đình và Xã hội)

HUYẾT ÁP CAO - NÊN ÍT TẮM NƯỚC NÓNG

Người ta nhận thấy, có nhiều trường hợp người bị tai biến mạch máu não hay nói nôm na là "bị trúng phong" trong phòng tắm và đưa đến

https://tieulun.hopto.org

ý niệm cho rằng tắm dễ gây tử vong cho người cao huyết áp.

Thực ra, ở đây có sự hiểu lầm làm người cao huyết áp ngại tắm, nhất là tắm nước nóng. Vấn đề ở chỗ tắm không đúng cách mà ra. Nếu nước tắm có nhiệt độ quá cao, khi cơ thể tiếp xúc đột ngột sẽ làm tim đập mạnh, huyết áp tăng cao trong chốc lát, gây bất lợi cho người vốn đã có huyết áp cao. Nhưng nếu nước ấm vừa phải, cụ thể là không quá 40°C, lại có tác dụng làm huyết áp hơi hạ xuống từ từ và làm cho nồng độ natri trong máu hạ thấp. Điều này không gây hại mà còn có tác dụng tích cực đối với người cao huyết áp. Một điều cần chú ý là: Nếu nhà tắm, nơi thay quần áo có gió lùa và nhiệt độ thấp sẽ làm cho người sắp tắm hoặc mới tắm xong bị lạnh đột ngột, các huyết quản co lại làm huyết áp tăng cao, có thể gây ra tai biến. Tóm lại, người cao huyết áp không cần phải "kiêng tắm" mà nên tắm với điều kiện nước ấm thích hợp, không để bị lạnh đột ngột trước và sau khi tắm xong.

Di Nguyên

TẮM NƯỚC LẠNH - LIỆU PHÁP TẠO SỨC SỐNG MỚI

Tắm nước lạnh là một trong những thói quen của nhiều cụ già sống lâu. Tuy nhiên, để thói

https://tieulun.hopto.org

quen này có thể áp dụng thường xuyên, nhất là với những người mới bắt đầu, bạn hãy lắng nghe một số kỹ năng mà BS. Đa khoa Lê Thu Hương, Phòng khám Đa khoa Thu Hương tư vấn.

Theo BS. Thu Hương, nhiệt độ nước tắm lạnh tốt nhất là 10 - 20°C. Dưới tác động của nhiệt độ này, trước tiên làm nhiệt độ của da giảm xuống, tiếp theo thông qua bộ cảm thụ da và dưới tác dụng của thần kinh, các kích thích lạnh sẽ truyền về trung khu thần kinh dưới da ở vỏ não. Một mặt, nó làm tăng hưng phấn ở não bộ, làm cho con người trở nên hoạt bát, tinh thần sảng khoái, ăn uống ngon miệng. Mặt khác, nó ảnh hưởng đến trung khu điều tiết nhiệt độ cơ thể, làm cơ thể thích ứng với sự biến đổi của nhiệt độ môi trường, nâng cao khả năng phản ứng chống rét của cơ thể. Chính vì những tác dụng trên mà tắm nước lạnh là cách giúp bạn cảm thấy sức lực dồi dào, tâm tình cởi mở, vui vẻ và rèn luyện khả năng chịu đựng, thích ứng cao đối với thời tiết giá rét, ẩm ướt, gió mưa thay đổi đột ngột... giúp đẩy lùi các bệnh khác.

Nếu bạn muốn tập thói quen tắm nước lạnh và rèn luyện cơ thể, nên bắt đầu vào mùa hè, nhất là sáng sớm. Mùa đông, trước khi tắm nước lạnh, nên dùng khăn mặt nhúng nước lạnh lau qua người một lần, bắt đầu từ hai tay sau đó đến hai chân, vùng mông, rồi đến vùng ngực, vùng

https://tieulun.hopto.org

bụng. Kỳ kỹ cho đến lúc đỏ lên mới thôi, cơ thể sẽ thích nghi dần với nước lạnh. Lúc đầu chỉ nên tắm không quá 5 phút, sau tăng dần lên đến 15 - 20 phút. Nên tăng từ từ và bảo đảm luyện tập một cách thường xuyên. Nhưng nếu thấy trong người không được khoẻ, hoặc đang có bệnh, không được áp dụng. Tránh áp dụng phương pháp luyện tập này trong vòng 30 phút trước và sau bữa ăn.

Kính Cận *(ghi)*

ĐIỀU TRỊ TIỂU ĐƯỜNG BẰNG VẬN ĐỘNG

Tại các nước phát triển, cứ 10 phút lại có một bệnh nhân bị tháo khớp chân hoặc tay vì bị bệnh tiểu đường (Diabetes)[1]. Căn bệnh nhà giàu này đang phát triển nhanh chóng trên khắp thế giới. Nguyên nhân bệnh không phải do gene di truyền mà do con người lười vận động.

Các tổ chức trong cơ thể con người ngày nay vẫn hoạt động như con người ở thời kỳ đồ đá. Cơ thể con người chỉ có khả năng tích luỹ một lượng nhỏ đường (glucose) trong cơ bắp và ở gan, sau một ngày nhịn ăn lượng dự trữ này sẽ bị cạn.

---

1. Bình quân ở Đức mỗi năm có 24000 người bị chết vì tiểu đường.

https://tieulun.hopto.org

Vì thế, cơ thể phải có cơ chế bảo vệ nguồn dự trữ glucose trong giai đoạn thiếu thức ăn.

Theo nhà y học tiến hoá Frank Booth thuộc Đại học Missouri ở Columbia "tổ tiên chúng ta có một lợi thế là chỉ có các cơ bắp hoạt động tích cực mới có khả năng lấy glucose từ dòng máu trong cơ thể". Tuy nhiên, ngày nay, con người thường ăn các thứ như khoai tây rán, lại đi ôtô là chính nên cơ chế trên trở nên bất lợi: cơ bắp ít vận động, không có khả năng hấp thụ đường glucose trong máu, vì thế nồng độ đường trong máu ngày càng cao hơn. Người bị bệnh tiểu đường uống rất nhiều nước, do đó tiểu nhiều và trong nước tiểu chứa nhiều đường.

Để điều tiết lượng đường cao trong máu, tuyến tuỵ tạo nên một lượng lớn hormone insulin. Nhưng do tiết ra quá nhiều insulin nên tế bào cơ thể trở nên nhờn với loại hormone này, sự trao đổi chất đối với đường bị đình trệ và người ta bị bệnh tiểu đường. Khi nồng độ đường glucose cao quá ngưỡng cho phép, người ta dễ bị các bệnh về tim mạch, mù loà và hôn mê vì đường.

Một trong những biện pháp phòng, chống bệnh tiểu đường có hiệu quả cao là tăng cường sự vận động của cơ thể. Nhiều nghiên cứu cho thấy, tác động của sự vận động cơ thể không kém gì dùng thuốc, nếu không muốn nói là còn tốt hơn điều trị bằng dược phẩm.

https://tieulun.hopto.org

Chuyên gia thống kê của Trường Đại học Leicester ở Anh cũng quan tâm đến tác động của sự thay đổi hành vi đối với những người mới bị bệnh tiểu đường tuýp 2 và khả năng khắc phục căn bệnh này. Qua xem xét số liệu có thể thấy những người chịu khó vận động cơ thể thu được kết quả tốt không kém dùng thuốc và nguy cơ bị tác dụng phụ của thuốc giảm rõ rệt. Đối với những người chớm bị bệnh tiểu đường thể 2, điều này có nghĩa là: nếu tập luyện điều độ có thể giảm nguy cơ bị bệnh tiểu đường tới 50%.

V.P

(Theo Spiegel)

(Báo An ninh Thế giới)

KHÔNG TỰ Ý CHO TRẺ DÙNG THUỐC BỔ

Thuốc bổ, hay còn gọi là đa sinh tố, là hỗn hợp chứa một số vitamin và khoáng chất. Tuy nhiên, không nên tự ý sử dụng thuốc bổ vì có thể gây nên những tác dụng phụ không tốt cho sự phát triển của trẻ.

BS. Hoàng Lê Phúc, Trưởng khoa Tiêu hoá, Bệnh viện Nhi đồng 1, Thành phố Hồ Chí Minh cho biết, vitamin rất cần thiết cho sự sống. Trẻ em cần nhiều vitamin để cơ thể tăng trưởng và phát triển. Khi vào cơ thể trẻ, vitamin sẽ tham

https://tieulun.hopto.org

gia vào quá trình sử dụng cacbonhydrat, lipid và protein để tạo ra năng lượng. Mặc dù vậy, bản thân vitamin lại không cung cấp năng lượng cho cơ thể. Thông thường, vitamin có trong các loại thức ăn hằng ngày, vì thế một chế độ ăn hợp lý sẽ bảo đảm lượng vitamin cần thiết cho cơ thể. Ví dụ, một quả cam cung cấp cho trẻ một lượng vitamin C, canxi và beta carotene cần thiết. Tuy nhiên, khi trẻ biếng ăn hoặc bị bệnh, lượng vitamin từ thức ăn trẻ ăn vào sẽ không đủ dùng cho cơ thể, khi đó các bác sĩ sẽ cho trẻ dùng thêm thuốc bổ.

Thuốc bổ thường được bào chế dưới dạng viên nhai, viên nén hoặc dạng sirô. Khi dùng thuốc bổ phải tuân thủ theo chỉ định của bác sĩ về liều lượng và cách dùng. Nếu thuốc bổ được trình bày dưới dạng chai nhỏ giọt hoặc sirô uống, thường sẽ có kèm theo dụng cụ để đo lượng thuốc (ống hoặc muỗng có chia vạch theo mililít, ống nhỏ giọt), người chăm sóc trẻ nên sử dụng dụng cụ đó để đong thuốc cho trẻ. Ngoài ra, một số thuốc có hình dáng, mùi vị như kẹo nên để xa tầm với của trẻ. Trước khi dùng thuốc, nên kiểm tra nhãn thuốc và hạn sử dụng ghi trên vỏ thuốc.

Vì thuốc bổ cũng là một loại thuốc, nên việc dùng thế nào, trong bao lâu, liều lượng ra sao cũng cần tham khảo ý kiến của bác sĩ.

Thuốc bổ cũng có thể gây ảnh hưởng đến sức khoẻ nếu dùng quá liều. Ví dụ như một số thuốc

https://tieulun.hopto.org

bổ chứa chất sắt, nếu dùng quá mức có thể gây ngộ độc, hay một số thuốc bổ có thể gây tác dụng mạnh khi dùng nhiều như vitamin D, vitamin A, vitamin B6, potasium. Thêm vào đó, thuốc bổ cũng có thể gây tương tác không tốt với một số thuốc điều trị khác nếu dùng chung. Thuốc bổ cũng có thể gây một số tác dụng phụ như rối loạn tiêu hoá (đau bụng, nôn ói, tiêu chảy), chán ăn, chóng mặt, nhức đầu, buồn ngủ... Nếu các biểu hiện này nặng dần hoặc kéo dài, mẹ nên đưa bé đến bác sĩ để được thăm khám và xử trí.

Ngoài ra, nếu trẻ có biểu hiện bệnh do thiếu vitamin thì bác sĩ sẽ thăm khám và có thể kê đơn thuốc cho trẻ. Các bà mẹ nên hỏi ý kiến của bác sĩ chuyên khoa và cung cấp cho bác sĩ biết các thông tin về những loại thuốc điều trị và thuốc bổ mà trẻ từng bị dị ứng khi sử dụng trước đây, những loại thuốc trẻ đang uống, đặc biệt là thuốc chống đông như Wafarin...

Bùi Hương *(ghi)*

SINH HOẠT GIAO TIẾP GIÚP KÉO DÀI TUỔI THỌ

Đối với những người cao tuổi, thường xuyên tham gia các hoạt động xã hội, vui chơi không liên quan đến vận động thể lực cũng có tác dụng làm

https://tieulun.hopto.org

giảm nguy cơ bệnh tật hoặc tử vong ngang với các hình thức vận động thân thể.

Một nghiên cứu trên quy mô rộng do TS. Thomas Glass và cộng sự ở Trường Đại học Y tế cộng đồng Harvard đã tiến hành trên 2.761 người bao gồm cả nam và nữ từ 65 tuổi trở lên trong vòng 13 năm. Các hoạt động xã hội bao gồm những hình thức đi ra ngoài sinh hoạt giao tiếp với cộng đồng như đi nhà thờ, quán ăn, mua sắm, xem phim, tham dự các sự kiện thể thao, chơi cờ, nấu ăn, hoạt động từ thiện. Những nhà nghiên cứu thuộc Trường Đại học Harvard đã báo cáo trên Tạp chí British Medical Journal "Trong số những người cao tuổi kém năng động, những người thường tham gia các hoạt động giao tiếp sống lâu hơn những người không tham gia những hoạt động này".

Một cuộc khảo sát khác, qua theo dõi dữ liệu của 2.812 người trên 65 tuổi trong khoảng 12 năm cho thấy tình trạng suy giảm trí nhớ đã tăng lên gần gấp đôi ở những người sống lẻ loi so với những người có mối liên hệ thường xuyên với bạn bè, người thân, với tổ chức tôn giáo hoặc tham gia đều đặn các sinh hoạt giao tiếp xã hội. Thay vì đi bộ trong vườn, tập thể dục trên máy tập ở nhà, hiệu quả sẽ được nhân đôi nếu người già tham gia các sinh hoạt thể dục, vận động mang tính cộng đồng ở các câu lạc bộ dưỡng sinh, công viên, sân

https://tieulun.hopto.org

vận động để cùng tập luyện, vận động, vui chơi và chia sẻ.

TS. Thomas Glass tin chắc rằng việc tham gia các sinh hoạt cộng đồng đã tạo ra sự thay đổi ở não theo một cách nào đó, làm chậm tiến trình lão hoá và ảnh hưởng tốt đến hệ miễn dịch, làm tăng sức đề kháng chống lại bệnh tật và sự xâm nhiễm của vi trùng. Sẽ dễ hiểu hơn nếu nhìn vấn đề theo quan điểm chỉnh thể. Khi về già, cơ thể phản ứng mạnh hơn và phục hồi chậm hơn đối với các biến cố gây stress. Điều này làm cho các quá trình hư hoại xảy ra nhanh hơn trên các cơ quan tim, phổi, thận và cả bộ não. Sống hoà hợp và được chia sẻ làm nhẹ đi các hệ quả này. Ngoài ra, thân và tâm là một thể thống nhất. Tư tưởng có vai trò quan trọng trong các quá trình vật lý. Tư tưởng đi trước hiện tượng, tạo ra hiện tượng và có thể thay đổi hiện tượng theo chiều hướng tích cực hoặc tiêu cực tuỳ theo ý chí mỗi người... Trong những tình huống khẩn cấp, khi phải đối phó với tai nạn hiểm nguy, con người thường có thể làm được những điều kỳ diệu, nâng nặng hơn, chạy nhanh hơn hoặc nhảy cao hơn, những điều mà trong điều kiện bình thường cơ thể không làm được. Chính tư tưởng, ý chí đã tạo nên sự kỳ diệu.

Người nào nghĩ rằng mình đã "về hưu", không thể vận động như trước, sức khoẻ suy yếu, trí óc không được nhanh nhạy, không còn giúp ích gì

https://tieulun.hopto.org

được cho con cháu, cho cộng đồng, tư tưởng này sẽ tạo nên đúng con người như vậy, dẫn đến bệnh tật và lão hoá. Ngược lại, một người nghĩ rằng mình còn phải nuôi dạy con cháu nên người, còn có những nghĩa vụ nhất định với cộng đồng, tư tưởng này sẽ tạo nên một con người năng động và người này sẽ có đủ sức khoẻ, tinh thần minh mẫn cần thiết để làm được những điều họ mong muốn.

Lương y Võ Hà

NHỮNG THÓI QUEN XẤU TRƯỚC KHI NGỦ CẦN ĐƯỢC CẢI THIỆN

Chất lượng của giấc ngủ đang được nhiều người quan tâm. Ngủ vốn là một hoạt động rất tốt cho cơ thể, nhưng trong xã hội hiện nay, nó đang trở thành nỗi khiếp sợ hay niềm ao ước của nhiều người.

Thật ra, có những thói quen không hay làm cản trở việc đi vào giấc ngủ dễ dàng và tận hưởng một đêm ngon giấc của bạn. Thay đổi và cải thiện những thói quen không hay ấy sẽ mang lại cho bạn một tinh thần bình thản, sảng khoái để có được giấc ngủ tròn và đẹp hơn.

1. Tức giận: Cơn giận bộc phát sẽ làm tim bạn đập nhanh, hô hấp gấp, tinh thần bấn loạn.

https://tieulun.hopto.org

Những điều này đều ảnh hưởng đến việc đi vào giấc ngủ của bạn.

2. Ăn quá no: Nếu dạ dày của bạn chứa đầy thức ăn, nó phải "gia tốc" tiêu hoá và việc này sẽ kích thích não bộ. Khi bị kích thích, thần kinh trở nên hưng phấn, vì thế bạn sẽ rất khó ngủ yên.

3. Uống trà buổi tối: Trong trà có chứa cafein và một số chất khác có tác dụng kích thích trung khu thần kinh, làm đầu óc hưng phấn. Trước khi đi ngủ, nếu uống trà, đặc biệt là trà pha đậm, thần kinh bị kích thích sẽ gây ra triệu chứng khó ngủ.

4. Vận động nhiều: Vận động liên tục ở tốc độ nhanh khiến tế bào thần kinh điều khiển cơ thịt ở trạng thái bị kích động mạnh. Trạng thái này không thể lắng xuống ngay được, phải chờ một khoảng thời gian dài sau khi ngừng vận động mới lấy lại được cân bằng cho toàn cơ thể. Vì vậy, bạn phải tuyệt đối giữ cơ thể được bình lặng trước khi đi ngủ, nếu muốn chỉ cần tập một vài động tác thể dục nhẹ hoặc đi bộ là được.

5. Gối đầu không đúng cách: Theo góc độ sinh lý học, gối đầu cao từ 8 - 12cm là thích hợp nhất. Nằm thấp quá sẽ bị "đơ cổ", hoặc máu chuyển về não quá nhiều dễ khiến não bộ căng và sưng phù mắt. Nếu nằm quá cao sẽ gây cản trở hô hấp, tạo ra hiện tượng ngáy. Hơn nữa, gối đầu quá cao còn ảnh hưởng đến mỹ quan cơ thể, dễ gây ra tật gù lưng.

https://tieulun.hopto.org

6. Gối tay khi ngủ: Gối tay dưới đầu không những ảnh hưởng xấu đến tuần hoàn máu huyết, làm tay đau và tê cứng mà còn tạo áp lực cho vùng lưng. Nằm gối tay dưới đầu lâu ngày còn gây ra chứng trào ngược ở thực quản. Bạn tuyệt đối không nên để thói quen có hại này ảnh hưởng đến sức khoẻ của mình.

7. Đắp chăn quá đầu: Có thể bạn không để ý, nhưng việc đắp chăn quá đầu gây cản trở nhiều cho hô hấp, khiến bạn hít vào chính khí CO_2 mà bạn thải ra, có tác dụng xấu đến sức khoẻ. Đối với trẻ nhỏ càng phải chú ý hơn, vì như vậy sẽ dễ dẫn đến ngạt thở.

8. Để hở miệng khi ngủ: Khép miệng kín khi ngủ là phương pháp hữu hiệu nhất để bảo dưỡng khí lực của cơ thể. Để hở miệng lúc ngủ say không những dễ hít vào bụi bẩn mà còn khiến phổi bị kích thích bởi luồng không khí lạnh bên ngoài đưa vào. Tốt nhất nên thở bằng mũi, lông mũi có thể cản bớt bụi và hốc mũi giúp làm ấm không khí bên ngoài trước khi vào trong cơ thể.

9. Ngủ gần ngọn gió: Khả năng thích ứng môi trường của cơ thể trong khi ngủ rất kém, dễ bị nhiễm lạnh. Vì thế, người xưa thường dặn dò con cháu không nên để giường ngay gần cửa sổ và hứng gió khi ngủ, cho dù trong mùa hè nóng bức.

10. Ngủ ngồi: Trong xã hội hiện đại ngày nay, hiện tượng này rất phổ biến. Một người đi

https://tieulun.hopto.org

làm về, dùng bữa xong liền ngồi vào ghế sofa uống nước, nhâm nhi trà và xem tivi, vì quá mệt mỏi nên rất dễ ngủ gật ngay khi đang ngồi ghế. Đây chính là nguy hiểm tiềm ẩn cho bệnh tật về sau. Bởi khi ngồi ngủ, nhịp tim sẽ không đều, huyết quản lúc này lại mở rộng, lượng máu đi vào nội tạng rất ít, gây nhiều ảnh hưởng xấu đến cơ thể về sau.

Việc ngủ tưởng chừng đơn giản, nhưng chỉ cần một chút lơ là với những thói quen không tốt, giấc ngủ đó sẽ mang mầm bệnh cho sức khoẻ của bạn. Ngủ đủ giấc, đúng giờ và đúng cách không những đem lại cho bạn một tinh thần minh mẫn mà còn giúp cơ thể được khoẻ mạnh dài lâu.

(Chuyên mục Vì sức khoẻ cộng đồng)

MÓN ĂN PHÒNG CHỐNG SUY GIẢM TÌNH DỤC NỮ

Sử dụng các món ăn - bài thuốc (dược thiện) khá đơn giản, dễ làm, dễ dùng có thể phòng chống suy giảm tình dục ở phụ nữ.

Bài 1: Thịt dê 100g, nhục thung dung 15g, kỷ tử 15g, hành củ, gừng tươi và gia vị vừa đủ. Thịt dê rửa sạch, thái miếng. Nhục thung dung thái vụn và kỷ tử cho vào túi vải buộc kín miệng, hành củ nướng qua, gừng tươi đập giập. Tất cả đem

https://tieulun.hopto.org

hầm thật nhừ, vớt bỏ bã thuốc, chế thêm gia vị, ăn nóng trong ngày, dùng liên tục trong 7 ngày.

Công dụng: Bồi bổ thận tinh, ôn bổ thận dương, cải thiện dục tính và nâng cao năng lực tình dục.

Bài 2: Tôm nõn 15g, hải mã (cá ngựa) 10g, gà choai 1 con (nặng chừng 500g). Gà làm sạch, bỏ hết nội tạng; hải mã và tôm nõn ngâm nước ấm chừng 10 phút rồi cho vào bụng gà cùng với hành củ, gừng tươi và gia vị vừa đủ. Tất cả đem hầm cách thuỷ cho chín rồi chia ăn 2 lần trong ngày, 3 - 5 ngày ăn 1 lần, dùng liên tục 5 lần.

Công dụng: Ôn bổ thận dương, dưỡng huyết ích tinh, nâng cao hưng phấn trong sinh hoạt tình dục.

Bài 3: Đương quy 15g, kỷ tử 20g, hoàng tinh 15g, thịt dê 100g, gừng tươi 20g, gia vị vừa đủ. Thịt dê rửa sạch thái miếng, các vị thuốc thái vụn rồi cho vào túi vải buộc kín miệng. Tất cả đem hầm thật nhừ, bỏ bã thuốc, chế thêm gia vị, ăn nóng trong ngày, dùng liên tục trong 7 ngày.

Công dụng: ích khí dưỡng huyết, ôn trung bổ dương, cải thiện công năng tình dục.

Bài 4: Hoài sơn 50g, tôm nõn 50g, trứng gà 1 quả, cá hoa vàng thái lát (một loại cá sống ở biển, mình dẹt, đuôi hẹp, đầu to, còn gọi là hoang ngư) 50g, dầu thực vật và gia vị vừa đủ. Hoài sơn thái phiến, tôm nõn rửa sạch, trứng gà đập ra bát cho thêm hành hoa, gừng tươi băm nhỏ, hạt tiêu và gia vị vừa đủ. Đổ dầu thực vật vào chảo đun nóng

https://tieulun.hopto.org

già rồi bỏ tôm nõn và cá hoa vàng vào đảo đều tay cho chín vàng, đổ trứng gà đun thêm một lúc là được, ăn nóng, dùng liên tục trong 7 ngày.

Công dụng: Bổ khí dưỡng huyết, kiện tỳ bổ thận, nâng cao năng lực tình dục.

Bài 5: Nhục thung dung 10g, thỏ ty tử 10g, hạch đào nhân 10g, hoài sơn 50g, thịt dê 100g. Thịt dê rửa sạch thái miếng, nhục thung dung thái vụn cho vào túi vải cùng thỏ ty tử buộc kín miệng, hoài sơn và hạch đào nhân thái phiến. Tất cả đem hầm thật nhừ, chế thêm hành hoa, gừng tươi và gia vị vừa đủ, ăn nóng trong ngày, dùng liên tục 7 ngày.

Công dụng: Bổ thận tráng dương, trợ dục.

Bài 6: Tôm nõn 50g, thịt gà 50g, rau hẹ 200g. Thịt gà rửa sạch thái miếng, rán vàng rồi cho rau hẹ cắt đoạn, tôm nõn, nước bột đao và gia vị vừa đủ, đun to lửa, đảo nhanh tay một lúc là được, ăn nóng.

Công dụng: Ôn bổ thận dương, cải thiện công năng tình dục...

Ngoài ra, trong ăn uống, cần chú trọng các thực phẩm có công dụng bổ thận trợ dương như thịt chó, thịt dê, thịt hươu, bầu dục chó, tinh hoàn dê, tôm tươi, thịt chim sẻ, thịt gà, rau hẹ, hạch đào nhân, tùng tử nhân, hạt dẻ...

ThS. Hoàng Khánh Toàn

https://tieulun.hopto.org

DINH DƯỠNG TỐT THỜI KỲ MANG THAI: NỀN TẢNG ĐỂ PHÁT TRIỂN KHOẺ MẠNH

Nuôi con theo khoa học là không đợi đến lúc trẻ chào đời mới đầu tư chăm sóc. Bên cạnh việc áp dụng triệt để những phương pháp "nuôi con ngoài", các bà mẹ trẻ hôm nay đặc biệt coi trọng việc "nuôi con trong", khi trẻ còn ở giai đoạn bào thai. Khoa học đã chứng minh: dinh dưỡng đầy đủ và hợp lý cho bà mẹ mang thai là khâu chuẩn bị nền tảng tối ưu cho trẻ vượt trội.

Ông cha ta khi tính tuổi thường tính luôn cả thời kỳ con người tượng hình và phát triển trong bào thai (tuổi "mụ"). Cách tính này không phải chuyện âm dương ngũ hành kiểu tử vi, mà xuất phát từ một cơ sở khoa học được xác tính: Giai đoạn bào thai là nền tảng khởi đầu cho sự phát triển của con người mai sau.

So với các thời điểm khác, giai đoạn bào thai là thời kỳ phát triển nhanh và nhạy cảm nhất của con người về cả ba phương diện: thể chất, trí tuệ và hệ miễn dịch. Từ tuần 20 trở đi, mọi bộ phận của cơ thể con người đã hình hài và trẻ bắt đầu "máy" những cử động đầu tiên; hàng triệu tế bào thần kinh dịch chuyển đi tìm vị trí ổn định của chúng. Đặc biệt, đây là thời kỳ các tế bào hệ miễn dịch được sản xuất bởi tuỷ xương và hệ miễn dịch sơ khai của trẻ được tiếp ứng kháng thể từ máu mẹ. Chính vì sự phát triển nhạy cảm này nên thai

https://tieulun.hopto.org

nhi dễ bị ảnh hưởng và khiếm khuyết nếu không được chăm sóc tốt.

Trong các nguyên nhân có khả năng tác động xấu, dinh dưỡng không hợp lý từ mẹ chiếm một vị trí quan trọng.

Dinh dưỡng của trẻ trong bào thai hầu như phụ thuộc vào nguồn dinh dưỡng của mẹ qua ăn uống, tuần hoàn lưu thông đến tử cung và trao đổi đối với máu con thông qua hàng rào bánh nhau. Bất thường dinh dưỡng theo hai hướng không đầy đủ hay quá mức đều có tác động đáng kể đến sức khoẻ thai và diễn tiến của thai kỳ.

Chế độ dinh dưỡng cho mẹ đóng vai trò rất quan trọng trong việc hoàn thiện sự phát triển của thai nhi, không chỉ về mặt thể chất, trí não mà còn cả hệ miễn dịch. Bác sĩ Nguyễn Thị Ngọc Phượng (Nguyên Giám đốc Bệnh viện Từ Dũ) khẳng định: "Dinh dưỡng của bà mẹ mang thai cần đầy đủ, không chỉ để bảo đảm cho sự phát triển của thai nhi mà còn của tử cung, của chính bản thân người mẹ. Tuy nhiên, dinh dưỡng cao không có nghĩa là ăn gấp đôi. Thành phần dinh dưỡng lúc này không chỉ cần số lượng, ăn nhiều mà mẹ phải ăn có chất. Bà mẹ cần ăn đầy đủ các chất bột, đường, dầu, đạm (có trong trứng, sữa, đậu hũ, thịt, cá, tôm, cua...), chất béo (có trong dầu thực vật, mỡ động vật...); chất xơ và các loại vitamin, khoáng chất (có trong rau quả...). Do nhu

https://tieulun.hopto.org

cầu cao của thai nhi về các chất quan trọng kiến tạo não bộ, xương, hệ miễn dịch; đồng thời, do tình trạng thiếu chất khi mang thai, thai phụ cũng cần bổ sung thêm các nguồn dinh dưỡng chuyên biệt, chẳng hạn như sữa.

Bình Nguyên

(Theo Báo Gia đình và Xã hội)

KINH NGHIỆM DÂN GIAN PHÒNG SỞI

Trong y học cổ truyền, bệnh sởi được gọi là ma chẩn, sa tử... nguyên nhân do bệnh độc xâm nhập vào kinh phế. Xin giới thiệu một số phương thuốc dân gian phòng loại bệnh này.

Dự phòng bệnh sởi

- Đậu đen 50g, đậu đỏ 50g, đậu tím 50g, cam thảo dây 20g, tất cả đem ninh nhừ mỗi tuần ăn 2 lần trước và trong mùa bệnh sởi lưu hành.

- Đậu đen 50g, đậu đỏ 50g, đậu xanh 30g, ba thứ đem rang chín rồi nấu nước chia uống nhiều lần trong ngày.

- Đậu đỏ, đậu xanh, đậu vàng, đậu trắng, đậu đen, mỗi thứ 50g, tất cả sao vàng, sắc kỹ dùng làm nước uống hằng ngày.

Khi sởi chưa mọc

- Lá diếp cá 16g, cam thảo đất 12g, rau rệu 16g, sắc chia uống 3 lần trong ngày. Nếu có thêm rau má 20g thì càng tốt.

https://tieulun.hopto.org

- Bèo cái 12g, ngưu bàng tử 8g, liên kiều 8g, sắn dây 12g, thăng ma 8g, xác ve sầu 4g, đậu xị 12g, sắc uống. Nếu sốt cao cho thêm kim ngân hoa 12g, hoàng cầm 12g.

- Kinh giới 12g, rau má 12g, sắn dây 12g, nước 1 bát, sắc lấy nửa bát, hoà với đường uống dần trong ngày.

- Lá mùi tàu 20g, húng chanh 20g, diếp cá 20g, tất cả rửa sạch, giã lấy nước cốt uống trong ngày.

- Lá mùi tàu 20g, cây mọc sởi 40g, sắc đặc chia uống 2 lần trong ngày.

- Hạt mùi 10 - 15g, giã nát, đem sao nóng với một chút rượu rồi gói vào miếng vải, để lên má mình thấy vừa nóng thì xoa đều lên trán, hai má, sau tai và gáy, đánh dọc hai bên cột sống người bệnh. Thường kết hợp với một bài thuốc uống thì hiệu quả mọc sởi càng cao.

- Sừng trâu 50g sao với cát tán thành bột, vừng đen rang tán bột 25g, hai thứ trộn đều, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 20g với nước cháo gạo nếp.

Khi sởi đã mọc

- Lá tre 20g, sài đất 20g, củ sắn dây 12g, mạch môn 12g, cam thảo đất 20g, kim ngân hoa 20g, sắc uống.

- Củ sắn dây 20g, kinh giới 12g, lá từ bi 12g, đậu đen 12g, gừng tươi 3 lát, nước 3 bát, sắc còn 1 bát chia uống 2 lần trong ngày.

https://tieulun.hopto.org

- Lá diếp cá 200g, rửa sạch, vò với nước đun sôi để nguội, chia uống nhiều lần trong ngày.

Khi sởi đã bay

- Sa sâm 120g, hoài sơn 60g, cam thảo 80g, đậu đỏ 120g, mạch môn 80g, hoàng tinh 80g, lá dâu non 120g, hạt sen 120g. Tất cả sao thơm, tán thành bột, mỗi ngày uống 30g, chia làm 3 lần.

- Rễ cây trân châu 30g, kim ngân hoa 15g, lá diếp cá 15g, vỏ quýt 12, nước 2 bát, sắc còn nửa bát, chia uống 2 lần trong ngày.

- Củ sả 20g, củ đinh lăng 20g, cam thảo đất 12g, mạch môn 12g, lá dâu non 12g, hạt sen sao vàng, sắc đặc chia uống 2 lần trong ngày.

ThS. Hoàng Khánh Toàn

CÀNG LỚN TUỔI CÀNG CẦN PHƠI NẮNG

Tích cực phơi nắng giúp người lớn tuổi giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch và tiểu đường.

Ảnh hưởng của quá trình lão hoá tự nhiên và những thay đổi trong thói quen sinh hoạt khiến người lớn tuổi dễ có nguy cơ thiếu vitamin D.

Khoảng 90 - 95% lượng vitamin D cần thiết cung cấp cho cơ thể được tổng hợp ở da, dưới tác động của tia cực tím UVB trong ánh nắng. Phần còn lại, từ 5 - 10% là từ nguồn thực phẩm. Quá trình lão hoá làm thay đổi cấu trúc của da, khiến

https://tieulun.hopto.org

khả năng tổng hợp vitamin D của cơ quan này giảm đi. Mặt khác, khi về già, sự thay đổi trong nhiều thói quen sinh hoạt (như chế độ dinh dưỡng kém phong phú; thời gian tham gia các hoạt động ngoài trời ít đi; quần áo thường dày và dài, ngăn cản da tiếp xúc với ánh nắng) cũng làm giảm lượng vitamin D cung cấp cho cơ thể.

Các nhà nghiên cứu ở Đại học Y Warwick (Anh) đã tiến hành nghiên cứu với 3.262 người Trung Quốc trong độ tuổi từ 50 - 70. Họ phát hiện 94% trong số này thiếu vitamin D (nồng độ 25 - hydroxy - vitamin D trong máu chỉ đạt từ 12mg/ml trở xuống, thấp hơn nhiều so với chuẩn từ 25 - 50mg/ml).

Những xét nghiệm tiếp theo cho thấy, 42,3% số người cao tuổi thiếu vitamin D trong nghiên cứu có dấu hiệu của hội chứng chuyển hoá, một dạng rối loạn làm tăng nguy cơ mắc các bệnh tim mạch và tiểu đường. Kết quả này phù hợp với một số nghiên cứu trước đây được tiến hành trong các cộng đồng dân cư phương Tây. Nó cho thấy thiếu vitamin D có liên hệ chặt chẽ với sự xuất hiện của hội chứng chuyển hoá, một vấn nạn sức khoẻ toàn cầu, với khoảng hơn 20% người trên 55 tuổi mắc phải. Đây là một trong những nguyên nhân góp phần làm gia tăng các bệnh phổ biến ở người già, đặc biệt là tim mạch, tiểu đường.

https://tieulun.hopto.org

Nhiều nghiên cứu cho thấy, với người trẻ, mỗi ngày chỉ cần phơi nắng từ 10 - 20 phút vào sáng sớm là đã có đủ lượng vitamin D cần thiết. Nhưng theo TS.Oscar Franco, người lãnh đạo nhóm nghiên cứu tại Đại học Warwick, người lớn tuổi cần phơi nắng lâu hơn để có kết quả tương tự.

Hương Tiên

(Theo Science Daily)

TẬP THỂ DỤC LÚC NÀO TỐT NHẤT?

Nhiều người có thói quen tập thể dục buổi sáng, vì cho rằng đó là thời gian cơ thể cảm thấy thư thái nhất. Tuy nhiên, theo nhiều nghiên cứu của các nhà khoa học, buổi sáng chưa hẳn là lựa chọn tối ưu cho việc tập luyện.

TS.Phyllis Zee, chuyên khoa thần kinh học, thuộc Đại học Tây Bắc (Hoa Kỳ) đưa ra một ý kiến hoàn toàn trái ngược với quan niệm truyền thống. Theo ông, thời gian lý tưởng nhất cho việc luyện tập là buổi chiều muộn, khoảng từ 4 - 6 giờ. "Lý do vì đây là thời gian sức mạnh cơ bắp đạt đỉnh cao nhất nên sẽ ít có nguy cơ bị tổn thương. Hơn nữa đây cũng là thời gian mà con người tỉnh táo và linh lợi nhất".

Nhiều chuyên gia nghiên cứu về nhịp sinh học của cơ thể cùng chung ý kiến với TS. Zee. Họ cho

https://tieulun.hopto.org

rằng khả năng vận động của con người thay đổi trong một chu kỳ sinh học 24 giờ. Nhịp sinh học điều hoà nhiệt độ cơ thể - một yếu tố quan trọng quyết định hiệu quả vận động tốt nhất. Theo đó, vào buổi chiều, nhiệt độ cơ thể tăng hơn so với buổi sáng một hoặc hai độ, làm cho các cơ đàn hồi, mềm dẻo hơn, giảm nguy cơ chấn thương.

Theo BS. Đào Bá Vy, nguyên Trưởng khoa Vật lý trị liệu, Bệnh viện 354, luyện tập vào buổi chiều có thể là cách tốt nhất để giảm thiểu nguy cơ chấn thương và đạt hiệu quả vận động tối đa. Nhưng theo ông, điều quan trọng nhất trong rèn luyện thân thể là việc duy trì chế độ tập luyện nhất quán.

"Thời gian luyện tập tốt nhất là thời gian thích hợp nhất đối với bạn. Luyện tập thể dục, dù vào thời gian nào cũng không quan trọng bằng sự đều đặn. Nếu bạn có thể thức giấc để luyện tập vào buổi sáng, hay sắp xếp công việc vào buổi chiều thì hãy giữ đều đặn thời gian các buổi sáng hoặc các buổi chiều hằng ngày cùng giờ".

Hơn nữa, nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Đại học Bắc Texas (Hoa Kỳ) cho rằng, mặc dù chu kỳ sinh học của cơ thể là bẩm sinh, nhưng chúng ta vẫn có thể "cài đặt" lại dựa vào quá trình thay đổi hành vi. Nghiên cứu khẳng định những người quen tập thể dục vào buổi sáng đã "dạy" cho cơ thể họ biết thích nghi và sẵn sàng hoạt động

https://tieulun.hopto.org

vào thời gian đó. Nếu đột ngột chuyển sang luyện tập vào buổi tối, họ sẽ cảm thấy không được hiệu quả như buổi sáng. Do vậy, nên cố gắng cố định thời gian luyện tập.

Những nghiên cứu mới nhất dưới đây sẽ cho bạn gợi ý để lựa chọn thời gian thích hợp nhất với mình:

- Sức bền, sức mạnh của cơ thể tốt nhất vào buổi chiều: Sức mạnh cơ thể cao hơn 5% vào khoảng giữa ngày. Các hoạt động thể thao mạnh sẽ tăng hiệu quả 5% và khả năng luyện tập aerobic (độ bền bỉ) tăng xấp xỉ 4% vào buổi chiều.

- Luyện tập buổi sáng nhất quán hơn: Buổi chiều là thời gian lý tưởng trên quan điểm sinh lý học, nhưng nghiên cứu cho thấy mọi người dễ ấn định và duy trì thời gian tập luyện vào buổi sáng hơn. Và điều quan trọng nhất trong luyện tập là sự đều đặn.

- Bài tập tối và giấc ngủ: Nhiều người cho rằng luyện tập buổi tối giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ, nhưng nếu tập quá khuya sẽ có tác dụng ngược lại. Thực tế, nghiên cứu khoa học đã chứng minh dù tập buổi sáng hay chiều đều có tác dụng tốt với giấc ngủ, và một bài tập lúc tối muộn trước khi đi ngủ 30 phút cũng không thể làm bạn mất ngủ.

Theo BS. Nguyễn Văn Phú - Trưởng khoa Y học thể thao Viện Khoa học Thể dục thể thao:

https://tieulun.hopto.org

- Với mức độ vận động thông thường, người tập có thể chọn thời gian phù hợp tuỳ thuộc vào nhịp độ lao động, nhu cầu và thói quen sinh hoạt của mình. Với các bài tập nặng, có tính chất tăng cường, chỉ nên thực hiện vào buổi chiều, 3 lần/tuần, vào khoảng 5 - 7 giờ tối. Thời gian luyện tập tốt nhất nên bắt đầu sau bữa ăn trưa khoảng 4 giờ và kết thúc trước bữa ăn tối 1 giờ.

- Buổi sáng không khí trong lành, ít bị ảnh hưởng bởi các yếu tố môi trường, vì vậy luyện tập ngoài trời rất được khuyến khích.

- Buổi tối sau khi tắt nắng 2 giờ, cây xanh bắt đầu hấp thu oxy và thải ra khí carbon, tuy không ảnh hưởng nhiều đến việc luyện tập nhưng vẫn nên chú ý tránh các vận động nặng, nhiều giờ.

Lê Na

NGƯỜI ĂN MẶN VÀ NGUY CƠ UNG THƯ DẠ DÀY

Đó là kết luận của các nhà khoa học Nhật Bản sau khi họ tiến hành nghiên cứu ở 40.000 người trong vòng 40 năm.

Các nhà khoa học cho rằng, nam giới khi ăn mặn có nguy cơ ung thư dạ dày ở tỷ lệ 1/500 mỗi năm, có nghĩa là tỷ lệ mắc bệnh là 1/1.300, trong khi người ăn nhạt tỷ lệ này là 1/2.000.

https://tieulun.hopto.org

Thống kê mới đây cho thấy, ung thư dạ dày có nguy cơ tử vong cao trong số các loại bệnh ung thư. Thông thường người ăn mặn thường bị bệnh viêm loét dạ dày, lâu dần sẽ chuyển thành ung thư.

Các nhà khoa học cũng tiết lộ rằng, ăn nhiều món từ động vật, hút thuốc lá, giảm ăn hoa quả và rau xanh cũng làm tăng nguy cơ ung thư dạ dày.

Các nhà khoa học cũng khuyến cáo rằng, các món ăn ngâm lâu trong muối như thịt, cá... muối cũng là thủ phạm làm tăng khả năng ung thư.

Chính vì vậy, các nhà khoa học khuyên rằng, nên thường xuyên ăn đồ tươi, rau xanh và uống nhiều nước.

Văn Nguyễn

MASSAGE - XOA BÓP, NHỮNG LƯU Ý

Massage là cách tốt nhất để bạn có thể chăm sóc bản thân, đặc biệt là trong các giai đoạn chuyển đổi của cơ thể như tuổi dậy thì, mang thai và thời kỳ mãn kinh.

Tác dụng của massage:

- Tình trạng căng cơ xảy ra thường xuyên sẽ làm chậm sự lưu thông máu ở những vùng căng cơ. Massage có thể giúp thư giãn cũng như làm săn chắc cơ bắp.

- Tăng cường tuần hoàn máu: Lượng oxy trong

https://tieulun.hopto.org

máu có thể tăng 10 - 20% sau khi cơ thể được massage. Điều này có nghĩa là máu vận chuyển trong toàn cơ thể và nhất là trong các cơ quan nội tạng cao.

- Giảm đáng kể tình trạng tăng xông đối với bệnh cao huyết áp.

- Tăng cường khả năng miễn dịch và khả năng phục hồi sức khoẻ sau khi phẫu thuật.

- Loại bỏ các độc tố như acid lactic, acid uric trong cơ thể. Có thể chữa được chứng mất ngủ mãn tính.

Bất cứ khi nào mệt mỏi, căng thẳng, chúng ta có thể tự massage hoặc nhờ người thân. Nhưng để có hiệu quả chữa bệnh tốt nhất, các nhà trị liệu khuyên chúng ta nên đến các trung tâm massage có uy tín 1 - 2 lần/tháng.

Tuy nhiên, trong các trường hợp sau, massage sẽ phản tác dụng và cần tránh:

- Các căn bệnh truyền nhiễm cấp tính nặng.

- Những chỗ bị viêm da chưa khỏi hẳn, hoặc da bị rách, đau.

- Các cơ quan của cơ thể bị bệnh nặng.

- Gãy xương, trật xương, sau khi mới tiến hành phẫu thuật, ung thư, hoặc thể chất yếu.

- Bị xuất huyết định kỳ.

- Sau khi massage có phản ứng xấu.

Quý Anh *(Tổng hợp)*

https://tieulun.hopto.org

THỜI GIAN LÀM VIỆC KÉO DÀI DỄ BỊ MẤT TRÍ NHỚ

Một nghiên cứu do Viện Sức khoẻ nghề nghiệp Phần Lan thực hiện khẳng định, những người có thời gian làm việc kéo dài, thường xuyên làm thêm giờ, khi lớn tuổi dễ bị suy giảm trí nhớ. Nghiên cứu được thực hiện với trên 2.200 người lao động trong nhiều năm. Kết quả cho thấy, những người làm việc trung bình 55 giờ mỗi tuần có khả năng ghi nhớ và vận dụng từ ngữ kém hơn hẳn so với những người chỉ làm việc 41 giờ hoặc ít hơn. Các nhà khoa học chưa rõ nguyên nhân của hiện tượng này, song họ cho rằng có thể do làm việc kéo dài, làm thêm giờ dẫn đến căng thẳng thường xuyên, ngủ ít hoặc mất ngủ, nhiều người hút thuốc để tỉnh táo nên não và hoạt động thần kinh thoái hoá nhanh.

Hương Tiên
(Theo BBC)

THỨC KHUYA DỄ SINH NHIỀU BỆNH

Thiếu ngủ triền miên có thể bị điếc tai. Phụ nữ thức khuya có nguy cơ mắc bệnh ung thư vú cao gấp 3 lần bình thường.

Do công việc hay thói quen sinh hoạt, nhiều người thường xuyên thức khuya. Theo nhiều

https://tieulun.hopto.org

nghiên cứu, thức khuya có tác dụng rất xấu đến sức khoẻ lẫn tinh thần của bạn.

Quy luật tự nhiên ngày và đêm buộc cơ thể phải thích nghi và có những điều chỉnh sinh học phù hợp. Buổi tối là thời gian dành cho việc đi ngủ, cơ thể nghỉ ngơi và tái sinh, đảo lộn quy luật này sẽ dẫn đến nhiều thứ bệnh.

Nếu thiếu ngủ thường xuyên sẽ dẫn đến buồn rầu, ủ rũ, mệt mỏi, sa sút tinh thần, sức đề kháng của cơ thể giảm xuống. Ngày hôm sau bạn đến cơ quan, đầu óc luôn căng thẳng, không tập trung được trí nhớ, những cơn đau đầu cũng sẽ hành hạ bạn. Ít ngủ có thể gây tăng huyết áp bởi nó khiến các nơron thần kinh luôn ở trong tình trạng hưng phấn, tác động ngược lại cơ thể, bao gồm cả tim và các mạch máu.

Người thức khuya thường ăn đêm, do cơ thể trong trạng thái tĩnh nên lượng mỡ không được giải phóng, dễ bị béo phì. Ăn vào ban đêm, không những khó ngủ mà sáng hôm sau ăn cũng không ngon miệng, gây mất cân bằng dinh dưỡng. Ăn đêm ảnh hưởng xấu đến dạ dày. Vì ban ngày, cơ thể hoạt động, tinh thần giao cảm sẽ giúp dạ dày co bóp mạnh, hỗ trợ tiêu hoá và hấp thụ thức ăn. Trong khi đêm đến là lúc cơ thể được nghỉ ngơi, mức độ co bóp của dạ dày giảm đi rõ rệt, việc tái sinh tế bào niêm mạc dạ dày không diễn ra một cách thuận lợi. Ăn đêm khiến thức ăn ứ lại trong

https://tieulun.hopto.org

thời gian dài, dạ dày phải làm việc nhiều sẽ kích thích niêm mạc, dễ dẫn đến viêm loét.

Thức khuya khiến nguy cơ mắc bệnh tim cao. Bởi đêm là lúc nhịp tim hạ, mạch máu chậm, cơ thể phù hợp cho trạng thái nghỉ ngơi. Ngoài ra, thiếu ngủ làm mạch máu luôn ở trong trạng thái căng thẳng, không cung cấp đủ máu cho tai giữa, ảnh hưởng rất lớn đến thính giác, nếu thiếu ngủ triền miên có thể bị điếc tai.

Quy luật sinh học của cơ thể cho thấy, thời gian từ 10 giờ đến 11 giờ đêm là thời gian tốt nhất để dưỡng da. Thường xuyên thức khuya sẽ làm rối loạn sự tuần hoàn bình thường của việc trao đổi chất, khiến da bị khô, sạm, không có sức đàn hồi, nhợt nhạt, thiếu sinh khí, đôi khi sần sùi và nổi mụn, mắt quầng thâm. Phải làm việc khuya trong điều kiện thiếu ánh sáng tự nhiên làm cho đôi mắt mệt mỏi, thị lực giảm nhanh chóng.

Phụ nữ thức khuya, đặc biệt là làm việc hay sinh hoạt dưới ánh đèn có nguy cơ mắc bệnh ung thư vú cao gấp 3 lần so với những người đi ngủ đúng giờ. Nguyên nhân là do ánh sáng của đèn đã ngăn cản cơ thể phụ nữ sản xuất ra chất melatonin - một nội tiết tố tự nhiên được sản sinh khi ngủ trong bóng tối, thường là từ 11 giờ đêm đến 4 giờ sáng. Chất melatonin là một trong những nhân tố chủ yếu giúp chống lại sự tấn công của bệnh ung thư vú.

https://tieulun.hopto.org

Không tôn trọng đồng hồ sinh học sẽ làm cơ thể mất cân bằng, ảnh hưởng nhiều tới sức khoẻ. Từ 0 giờ đến 1 giờ sáng là lúc cơ thể được nghỉ ngơi và phục hồi sau một ngày tiêu hao năng lượng. Đây là thời gian quyết định xem ngày hôm sau, bạn thức dậy cơ thể có sảng khoái hay không. Do vậy, bạn nên đi ngủ trước đó khoảng 2 tiếng, để vào thời gian này cơ thể đã chìm vào giấc ngủ sâu. Với trẻ em, bạn cần phải cho đi ngủ sớm hơn, bởi thời gian sinh trưởng tốt nhất của trẻ là từ 8 giờ đến 10 giờ đêm.

Từ 1 giờ đêm đến 5 giờ sáng là lúc cơ thể tiết ra các chất tái sinh và nâng cao hệ miễn dịch. Nếu bạn rút ngắn hoặc có thể bỏ qua giai đoạn này, cơ thể bạn sẽ suy sụp nhanh chóng.

Tuy nhiên, vì một lý do nào đó mà bạn thường xuyên phải thức khuya, việc ăn uống và cách thức ngủ cần phải tuân thủ theo một nguyên tắc. Để không ăn quá nhiều, bạn nên chia nhỏ các bữa vào buổi tối. Nên ăn các đồ ăn dễ tiêu hoá, ít chất béo, giàu vitamin B. Bạn không nên sử dụng các chất kích thích như cà phê, trà, rượu hay thuốc lá để thức khuya, vì các chất này dễ làm tổn hại cho hoạt động của hệ thần kinh, gây căng thẳng, mệt mỏi. Cách tốt nhất là bạn nên uống nhiều nước. Nước sẽ giúp thải chất độc cơ thể, tránh hiện tượng khô mắt. Bạn có thể sử dụng nước lọc, hoặc nước hoa quả, tuy nhiên nên uống các nước hoa quả có ít đường.

Dù bạn thức khuya thì một giấc ngủ sâu sau đó

https://tieulun.hopto.org

cũng sẽ giúp cơ thể bạn phục hồi. Ngủ sâu làm cơ thể tiết nhiều hormone để cân bằng và nâng cao sức đề kháng. Bạn nên bảo đảm phải ngủ ít nhất 4 - 5 tiếng mỗi đêm. Bạn cũng không nên ngủ nhiều vào buổi sáng hôm sau, vì không khí buổi sáng rất tốt cho việc phục hồi sức khoẻ.

Các khảo sát cho thấy, thời gian ngủ thường giảm dần theo tuổi. Chẳng hạn, trẻ sơ sinh ngủ khoảng 17 tiếng mỗi ngày; trẻ lớn hơn ngủ từ 9 - 10 tiếng mỗi đêm; người trưởng thành ngủ 7 - 8 tiếng/đêm; còn người cao tuổi thường ngủ dưới 6 tiếng/đêm.

BS. Lê Văn Chất

(Theo Báo Gia đình và Xã hội)

MỖI NGÀY UỐNG ÍT NHẤT 2,2 LÍT NƯỚC

Viện dinh dưỡng vừa đưa ra khuyến nghị mỗi người nên uống 2200 - 2700ml nước/ngày (gồm nước uống 1100 - 1400ml/ngày và các loại thực phẩm khác như canh...). Với trẻ em, nhu cầu là 150ml/kg thể trọng/ngày, nếu trẻ hiếu động, trời nóng nực nên cho trẻ uống thêm nước. Trường hợp thiếu nước là có cảm giác khát, khi đó cơ thể đã mất 1 - 2% nước, khi cơ thể mất đến 5% nước, bắt đầu xuất hiện rối loạn về chuyển hoá chất.

Theo Viện Dinh dưỡng, mất nước kéo theo mất một số lượng đáng kể các chất điện giải, chủ yếu là

https://tieulun.hopto.org

kali, canxi, iot, sắt và các vitamin. Hậu quả là nhiều chức phận sống của cơ thể bị ảnh hưởng, các phản xạ có điều kiện và phối hợp động tác bị giảm sút, động tác kém chính xác, cơ thể chóng mệt mỏi, khó tập trung, kết quả học tập giảm sút...

Theo báo cáo của Viện Dinh dưỡng, nước còn có nhiều vai trò đối với sức khoẻ. Uống không đủ nước kéo dài có thể dẫn đến giảm khả năng tập trung, đôi khi gây mất trí nhớ. Uống nước trước khi uống rượu, bia giúp giảm thiểu tổn thương cho thành dạ dày. Một trong những biện pháp giảm cân hữu hiệu và đơn giản là uống một ly đầy nước khi cảm thấy đói, trước bữa ăn. Cảm giác đầy dạ dày do nước, không calorie, không chất béo sẽ ngăn cản hữu hiệu sự thèm ăn, giúp kích động quá trình chuyển hoá, đốt cháy nhanh lượng calorie vừa hấp thu qua thực phẩm. Viện Dinh dưỡng dẫn một nghiên cứu từ nước ngoài cho rằng uống sáu ly nước mỗi ngày đều đặn có thể giúp giảm khoảng 2kg trọng lượng trong một năm.

Báo cáo của Viện Dinh dưỡng còn cho biết nước là thành phần chủ yếu của lớp sụn và chất hoạt dịch, khi các bộ phận này được cung cấp đủ nước, sự va chạm trực tiếp sẽ giảm đi, từ đó giảm nguy cơ viêm khớp.

L.Anh

(Theo báo Tuổi trẻ)

https://tieulun.hopto.org

MỘT NỤ CƯỜI
BẰNG MƯỜI THANG THUỐC BỔ

Cười không hẳn đã là liều thuốc tốt nhất, nhưng chắc chắn nó có công dụng. Nghiên cứu thực hiện đối với các bệnh nhân tiểu đường được điều trị bằng những liều thuốc hài hước trong suốt một năm đã đưa ra kết luận này.

Các nhà nghiên cứu đã chia 20 bệnh nhân tiểu đường nặng - bị tăng huyết (đây là nguy cơ gây mắc các bệnh tim mạch) - thành 2 nhóm. Cả hai nhóm đều được áp dụng các biện pháp điều trị tiểu đường theo tiêu chuẩn. Nhóm L được xem 30 phút các đoạn phim hài theo ý thích, còn nhóm C - nhóm đối chứng - thì không. Quá trình này kéo dài suốt 1 năm điều trị. Sau hai tháng thực hiện liệu pháp này, các bệnh nhân thuộc nhóm cười (nhóm L) có nồng độ hormone epinephrine và norepinephrine thấp hơn, cả hai hormone này đều là phương tiện xác định stress - trạng thái căng thẳng có thể dẫn đến hậu quả chết người.

Sau 12 tháng, cholesterol có lợi tăng lên 26% ở nhóm L nhưng chỉ tăng 3% ở nhóm đối chứng. Trong thí nghiệm xác định khác, các protein phản ứng C - chỉ dấu của hiện tượng viêm nhiễm và các bệnh tim mạch - giảm 66% ở nhóm L nhưng chỉ giảm 26% ở nhóm đối chứng. "Các thầy thuốc giỏi nhất cũng đều hiểu rằng những cảm giác do xúc cảm tích cực mang lại, ví dụ như tiếng cười sảng

https://tieulun.hopto.org

khoái, sự lạc quan và hy vọng có một sự can thiệp sinh lý nào đó bên trong", Lee Berk, thuộc Đại học Loma Linda (Hoa Kỳ), người đứng đầu nghiên cứu cho biết. Tuy vậy, bà vẫn cho rằng cần tiến hành thêm nhiều nghiên cứu để khẳng định những kết quả nói trên.

Một số nghiên cứu khác cũng nhận thấy sự hài hước khiến chúng ta lạc quan hơn. Nghiên cứu được thực hiện vào năm 2005 tại Trường Y thuộc Đại học Maryland chỉ ra rằng, tiếng cười khiến lớp bên trong thành mạch máu giãn nở ra, máu lưu thông theo một phương pháp giúp chúng ta khoẻ mạnh. Một nghiên cứu khác của Berk và các cộng sự cũng phát hiện ra rằng, chỉ riêng hành động cười vui sảng khoái cũng mang đến những thay đổi trong cơ thể tương tự như việc dùng hoá chất. Berk cho biết: "Lựa chọn lối sống có tác động lớn đối với sức khoẻ và bệnh tật, đây cũng là những lựa chọn mà chúng ta cùng các bệnh nhân có thể rèn luyện để kiểm soát việc phòng và trị bệnh".

Lê Na

(Theo Live Science - 4/09)

NÁM MẶT: TRÁNH NẮNG, "KIÊNG" MỸ PHẨM

Nám mặt tuy không có gì nguy hiểm đến tính mạng nhưng là một trong những vấn đề được

https://tieulun.hopto.org

quan tâm hàng đầu của nhiều phụ nữ. Nó ảnh hưởng đến tâm lý, khiến nhiều người lo âu mất ngủ làm mức độ nám mặt thêm trầm trọng hơn.

Màu đen của da do một chất hắc tố gọi là melanin quyết định. Hắc tố này được tạo ra từ tế bào hắc tố gọi là melanocyte, nằm phân bố rải rác ở lớp đáy của thượng bì da. Người có làn da trắng, không bị nám thì chất melanin ít hơn. Người bị bạch biến thì chất này mất hoàn toàn.

Khi đã bị nám, cần lưu ý các vấn đề sau:

- Hạn chế hoặc tránh tiếp xúc với ánh nắng càng nhiều càng tốt. Khi phải tiếp xúc với nắng, cần đội mũ rộng vành, đeo khẩu trang dày, đội mũ bảo hiểm có kính che tia tử ngoại từ ánh nắng, bôi kem chống nắng có chỉ số chống nắng SPF từ 15 trở lên.

- Hạn chế việc sử dụng mỹ phẩm, nhất là mỹ phẩm có nhiều hoá chất, nhiều chất thơm, chất lột da, chất tẩy da. Không được bôi chất lột da mạnh, càng lột da mạnh sau này mức độ nám sẽ càng phát triển nhanh hơn, mạnh hơn.

- Dùng dược phẩm cần thận trọng và theo hướng dẫn của bác sĩ. Nếu đang dùng thuốc ngừa thai và thấy da mặt bị sạm thì đổi loại thuốc ngừa thai hoặc dùng phương pháp ngừa thai khác.

- Cần tìm và loại bỏ nguyên nhân gây nám. Không lo lắng suy nghĩ nhiều, tránh stress, ngủ

https://tieulun.hopto.org

đầy đủ 7 - 8 giờ/ngày. Ăn thêm rau quả tươi, uống nước đầy đủ.

- Tuyệt đối không dùng "kem trộn" có chất corticoid bán ngoài chợ hoặc một số nơi gọi là "thẩm mỹ viện". Bôi kem hoặc thuốc có chất corticoid có thể giúp vết nám mờ nhanh nhưng sau đó nám sẽ mau chóng xuất hiện trở lại nhiều hơn và dễ gây tác dụng phụ do corticoid như nổi mụn nhiều, da bị nhờn, bị đỏ, ngứa ngáy rất khó chịu...

Sử dụng thuốc trị nám tốt nhất theo ý kiến của bác sĩ, dược sĩ. Áp dụng kỹ thuật mới trong chữa trị nám như laser, IPL (intense pulsed light) đốt vài lần thì có hiệu quả, nhưng cũng khó ngăn chặn được tái phát sau khi ngừng chữa trị.

BS. Huỳnh Huy Hoàng
Bệnh viện Da liễu Thành phố Hồ Chí Minh
(Theo Báo Tuổi trẻ)

CHU KỲ KINH KHÔNG ĐỀU LÀ DẤU HIỆU VÔ SINH?

Chu kỳ kinh không đều có thể là một biểu hiện của buồng trứng bị rối loạn phóng noãn. Phụ nữ bị rối loạn phóng noãn, khả năng có thai có thể chậm so với người có chu kỳ kinh đều. Tuy nhiên, rối loạn phóng noãn không phải lúc nào cũng tồn tại, có thể thay đổi theo lối sống, thuốc đang sử

https://tieulun.hopto.org

dụng, chế độ ăn, có béo phì hay không... Trường hợp bạn gái chỉ mới 18 tuổi, chu kỳ kinh không đều và rối loạn phóng noãn có thể là do hoạt động của trục điều hoà nội tiết sinh sản trong cơ thể chưa ổn định. Khi lớn tuổi hơn, cơ thể có khả năng tự điều chỉnh làm hiện tượng phóng noãn và chu kỳ kinh đều đặn hơn...

Vô sinh có rất nhiều nguyên nhân. Nguyên nhân do vợ có thể là tổn thương vòi trứng, rối loạn phóng noãn, lạc nội mạc tử cung..., nguyên nhân do chồng có thể là tinh trùng yếu, ít hay không có tinh trùng. Một nhóm nữa là cả hai vợ chồng đều bình thường, được gọi là vô sinh chưa rõ nguyên nhân. Vô sinh xảy ra ở khoảng 10% các cặp vợ chồng trong độ tuổi sinh sản. Nếu có vấn đề liên quan đến vô sinh sau khi lập gia đình, bạn có thể đến khám tại các cơ sở có khám và điều trị hiếm muộn.

(Theo Báo Tuổi trẻ)

DẸP MỐI LO BỨC XẠ TỪ MÁY TÍNH

Là nhà báo, bạn thường xuyên phải sử dụng máy tính để viết bài. Làm việc ở một công ty chuyên thiết kế phần mềm, bạn phải thức trắng nhiều đêm để nghiên cứu cho ra sản phẩm mới. Là nhà thiết kế thời trang, bạn coi chiếc máy tính

https://tieulun.hopto.org

như một vật bất ly thân... Trong thời đại công nghệ thông tin, máy tính đã trở thành vật dụng không thể thiếu của nhiều người. Nhưng liệu bạn đã biết tác hại của việc sử dụng máy tính thường xuyên trong thời gian dài? Hãy thử tưởng tượng vỏ quả táo sau khi gọt ra vài tiếng, da bạn cũng sẽ như vậy do bức xạ điện từ - tác nhân hàng đầu thúc đẩy phản ứng oxy hoá trên cơ thể.

Có rất nhiều cách để chống lại tác động của bức xạ màn hình máy tính, như thay đổi thực đơn hằng ngày, sử dụng máy đúng cách, có chế độ nghỉ ngơi hợp lý...

Thực phẩm có thể chống sóng điện từ

Các nhóm thực phẩm bạn nên dùng hằng ngày gồm có: Nhóm chứa nhiều lycopene (các loại quả có màu đỏ như cà chua, dâu tây, nho, dưa hấu...); nhóm chứa vitamin E và C (như các loại rau cải, đậu, dầu ôliu, táo, quýt, kiwi...); nhóm chứa vitamin A (dầu gan cá, nội tạng động vật, thịt gà, lòng đỏ trứng gà, trà xanh, đậu xanh...); nhóm giàu nguyên tố vi lượng (vừng, mạch nha, nấm và các loại hải sản).

Thực đơn 1 ngày bạn nên tham khảo là: Bữa sáng: cháo đậu xanh, 1 quả trứng gà. Giữa buổi uống 1 cốc trà xanh. Bữa trưa: cơm gạo lức, canh trứng nấu cà chua, rau cần xào. Sau bữa trưa khoảng 1 giờ ăn quýt hoặc kiwi. Bữa tối: canh hải sản, củ cải xào thịt bò. Nếu công việc quá bận rộn

https://tieulun.hopto.org

khiến bạn thường phải ăn qua loa ở hàng quán, thực đơn tốt nhất là 2 cốc trà xanh và 1 quả quýt sau mỗi bữa ăn.

Dùng máy tính đúng cách giảm khả năng hấp thu bức xạ

Trước tiên, cố gắng không dùng máy tính đời cũ. Ở cùng cự ly, cùng điều kiện nhưng thông thường, bức xạ ở máy cũ cao gấp 2 lần máy mới. Khi dùng máy, cần điều chỉnh độ sáng của màn hình cho thích hợp vì độ sáng càng lớn bức xạ càng mạnh, tuy nhiên, nếu quá tối, mức hấp thụ bức xạ của bạn cũng cao không kém.

Vị trí ngồi của người dùng máy cũng rất quan trọng. Phần phát ra bức xạ mạnh nhất của máy tính chính là phía sau màn hình, tiếp đến là 2 mặt bên, đó là những chỗ bạn nên tránh ngồi gần. Với khoảng cách ít nhất 50cm từ cơ thể bạn đến màn hình, tác động của bức xạ sẽ giảm thiểu, mặc dầu vậy vẫn không nên ngồi liên tục trước máy tính quá 2 giờ.

Ngoài ra, nếu điều kiện cho phép, bạn hãy dùng máy tính ở một căn phòng kín có lắp quạt thông gió. Căn phòng này nên hạn chế đến mức tối đa việc để các đồ vật bằng kim loại. Và cuối cùng, đừng quên rửa mặt bằng nước sạch ngay sau khi dùng máy xong để loại bỏ 70% các hạt bức xạ điện từ bám trên da.

Gia Vĩnh *(Tổng hợp)*

https://tieulun.hopto.org

CHĂM SÓC DA, RĂNG BẰNG NƯỚC VO GẠO: LÀM ĐÚNG MỚI CÓ TÁC DỤNG!

Nhiều người vẫn cho rằng nước vo gạo có nhiều dưỡng chất nên thường dùng để rửa mặt, massage, gội đầu, thậm chí đánh răng. Tuy nhiên, không phải cứ làm vậy là sẽ mang lại lợi ích thẩm mỹ như mong muốn cho da, tóc và hàm răng.

Lớp vỏ ngoài của hạt gạo được đánh giá là chứa nhiều vitamin và khoáng chất nên nước vo gạo từ lâu đã được dân gian sử dụng nhiều trong cuộc sống. Hiện nay, nhiều người cho rằng nước vo gạo còn có giá trị làm đẹp, dưỡng da, chẳng hạn như dùng nước vo gạo đã lắng trong để rửa mặt vào buổi sáng và buổi tối trước khi đi ngủ sẽ giúp cho da sáng đẹp, mịn màng hay để lắng nước vo gạo và gạn lấy lớp bột lắng ở dưới để đắp mặt nạ, massage cho da mặt, da tay giúp cho da hấp thụ các chất dinh dưỡng, trở nên mịn màng, săn chắc hơn. Nước vo gạo thậm chí còn được dự trữ, đổ vào bồn để làm nước tắm với hy vọng toàn thân sẽ mịn màng tự nhiên. Có người lại tin rằng nước vo gạo để chua là loại nước gội đầu đặc biệt có khả năng lưu giữ hàm lượng dinh dưỡng, vitamin giúp tóc óng mượt và trở nên đen hơn. Ngoài ra, nước vo gạo còn được cho là có thể dùng để đánh răng làm cho răng trắng, khoẻ.

Tuy nhiên, các cách làm trên chỉ là những mẹo

https://tieulun.hopto.org

vặt chứ chưa có nghiên cứu cụ thể nào được công bố. Trên thực tế, các viện thẩm mỹ chuyên nghiệp khi được hỏi về các cách chăm sóc da truyền thống đều không thừa nhận việc sử dụng nước vo gạo. Trong số các loại mỹ phẩm có nguồn gốc từ thiên nhiên cũng có những loại được chiết xuất từ tinh chất gạo, nhưng những chiết xuất này chỉ là những phần tinh tuý nhất, đã được loại bỏ các tạp chất và được nghiên cứu, bào chế một cách có khoa học.

Theo các chuyên gia về da liễu thì bụi và các tạp chất, tồn dư hoá chất chống mốc... có trong lớp vỏ hạt gạo có thể sẽ có tác dụng ngược lại đối với da. ThS. Nguyễn Thị Thảo, Phó Giám đốc Bệnh viện Da liễu Hà Nội cho biết, nước vo gạo có chứa nhiều vitamin tự nhiên có thể có tác dụng cung cấp dinh dưỡng tại chỗ, làm cho da mềm, mịn màng hơn, chứ không thể làm trắng da vì da trắng hay không là do sắc tố da ở mỗi người khác nhau. Ngoài ra, bất cứ loại sản phẩm làm đẹp nào, dù là hoá chất hay có nguồn gốc tự nhiên, khi tiếp xúc với da cũng có thể gây dị ứng kích thích do cơ địa người sử dụng không thích hợp với một thành phần nào đó có trong mỹ phẩm. Những dấu hiệu ban đầu của viêm da tiếp xúc dị ứng là ngứa, nổi mẩn đỏ, thậm chí sưng nề, chảy nước. Do vậy, trong quá trình gạn lọc nước vo gạo, cần hết sức chú ý bảo đảm vệ sinh sạch sẽ, hạn chế các nguy

https://tieulun.hopto.org

cơ dị ứng do cặn bẩn. Nếu muốn dùng để tắm, rửa mặt hoặc massage, gội đầu có thể sử dụng nước vo gạo thứ hai, nước vo lượt đầu nên đổ đi để tránh bụi bẩn và tạp chất.

TS. Phạm Như Hải, Trưởng khoa Răng, Bệnh viện Việt Nam - Cuba (Hà Nội) cho biết, không có cơ sở khoa học nào chứng minh rằng nước vo gạo có tác dụng làm răng trắng khoẻ. Hơn nữa, các vitamin, vi chất dinh dưỡng có trong nước vo gạo bám dính vào kẽ răng, vào bề mặt răng, nếu không được súc sạch lâu dần sẽ làm ố răng, tạo thành các mảng bám, là môi trường thuận tiện cho vi khuẩn phát triển, gây bệnh sâu răng và hôi miệng. Để có hàm răng chắc, khoẻ, theo TS.Hải, cần có chế độ chăm sóc răng miệng hợp lý, bảo đảm vệ sinh và tốt nhất nên định kỳ đi khám răng.

Lê Na

NHỮNG SAI LẦM KHI PHA CHẾ THỰC PHẨM

Có những thao tác tưởng chừng như rất đơn giản nhưng nếu bạn không để ý, rất có thể bạn đã làm mất đi nhiều chất dinh dưỡng thực phẩm.

Thái rau rồi mới rửa

PGS.TS. Nguyễn Xuân Ninh, Viện Dinh dưỡng cho biết: Thông thường, các bà nội trợ vẫn hay làm

https://tieulun.hopto.org

sạch rau, thái sẵn, sau đó mới cho rau vào chậu để rửa sạch. Rau càng cắt nhỏ (như cải, mồng tơi...) hoặc vò nát (rau ngót) khi rửa nước càng xanh thì vitamin trong rau càng mất đi nhiều.

Cách tốt nhất là chỉ sơ chế rau quả (nhặt bỏ lá úa, gốc) sau đó rửa cả tàu, cuống dưới vòi nước vài ba lần. Khi đã rửa sạch thì mới cắt nhỏ rau.

Đã gọt vỏ thì không cần rửa

Đó cũng là quan niệm sai lầm. Những quả như cam, đu đủ, lê, táo, dưa hấu... khi thu hái và trong quá trình vận chuyển tiếp xúc với rất nhiều bụi bẩn. TS. Hoàng Thị Lệ Hằng, Phó Chủ nhiệm bộ môn Bảo quản - Chế biến, Viện Nghiên cứu rau quả cho biết, vi khuẩn từ vỏ có thể sẽ nhiễm vào ruột qua dao. Thậm chí tay người cũng là môi trường truyền vi khuẩn nếu không được rửa sạch trước khi gọt. Cách tốt nhất, hãy rửa quả trước khi ăn, mặc dù biết trước vẫn phải gọt vỏ nhằm hạn chế tối đa sự nhiễm khuẩn.

Không cần rửa tay khi chế biến thực phẩm

Bàn tay là nơi tiếp xúc với nhiều thứ nhất nên có thể nói chúng cũng được xếp vào nhóm bẩn nhất. Trong chiến dịch "Bàn tay sạch cứu mạng sống" do Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) phát động, TS. Nguyễn Huy Nga, Cục trưởng Cục Y tế dự phòng và Môi trường - Bộ Y tế đã tỏ ra quan ngại về thói quen không rửa tay của người Việt Nam. Đặc biệt, việc "khuất mắt trông coi" khi chế biến

https://tieulun.hopto.org

thức ăn đã vô tình "nhồi" thêm vi khuẩn vào cùng bữa cơm nhà bạn. Các chuyên gia cảnh báo, đối với rau, củ, quả, nguy cơ gây bệnh thường là nhiễm thuốc trừ sâu, chất bảo quản, trứng giun. Với thịt là nguy cơ nhiễm một số loại vi khuẩn, virus. Thậm chí, nếu chỉ rửa tay một lần trước khi nấu mà không rửa tay mỗi khi chuyển từ loại nguyên liệu này sang loại nguyên liệu khác thì vô tình bạn cũng đã biến đổi bàn tay mình trở thành phương tiện để lan truyền mầm bệnh, gây ra hiện tượng lây nhiễm chéo giữa các thực phẩm.

Sữa pha nước càng sôi càng tốt

Nhiều người cho rằng, nước nóng có tác dụng hoà tan tốt nên đun nước vừa sôi sùng sục trên bếp đổ thẳng vào sữa. Các chuyên gia dinh dưỡng cảnh báo, với cách pha này, một số vi chất trong sữa sẽ mất đi, thậm chí là biến thành những chất không tốt cho cơ thể. Chúng ta nên biết, sữa bột, sữa đặc có đường là những sản phẩm đã được chế biến qua nhiều khâu, sau đó người ta cô đặc, hoặc chế biến thành bột tuỳ theo định dạng sản phẩm. Như vậy, chúng đã là những thực phẩm chế biến có thể dùng ngay nên chỉ cần hoà sữa với nước ấm (khoảng 40 - 50^{o}C) là sữa bột đã được hoà tan hoàn toàn. Để bảo đảm an toàn cho trẻ nhỏ, khi pha sữa cho trẻ, người lớn không nên thử độ nóng bằng miệng mình mà nhỏ vài giọt lên mu bàn tay để thử độ

https://tieulun.hopto.org

ấm. Cách này vừa tránh lây bệnh cho trẻ (có thể gặp ở khoang miệng của người lớn) mà vẫn biết nhiệt độ sữa đã thích hợp cho trẻ bú chưa.

Ngọc Thanh

KHÍ CÔNG LÀM ĐẸP

Khí công mỹ dung là phương pháp tập luyện thông qua sự kết hợp giữa ý niệm, hơi thở và vận động cơ thể để làm lưu thông huyết mạch, sướng đạt khí cơ, điều hoà âm dương, bồi dưỡng chính khí nhằm bảo vệ và nâng cao sức khoẻ. Dưới đây, xin được giới thiệu một số phương pháp thông dụng để bạn đọc tham khảo, vận dụng.

Hồi xuân công

Phương pháp này có công dụng hồi xuân, làm trẻ hoá cơ thể và phục khí dưỡng thận nên còn có tên là "Phục khí dưỡng thận du công".

- Đứng thẳng, hai chân khép lại, hai tay duỗi thẳng hai bên người, lòng bàn tay ngửa, từ từ đưa hai tay lên đầu, hít vào, nhón gót. Khi cánh tay đưa tới đỉnh đầu, khép lòng bàn tay lại, hạ xuống theo trục thân người, qua bụng dưới lòng bàn tay hướng xuống, tách ra hai bên thân người, hai chân mở ra rộng bằng vai, hai tay buông thõng tự nhiên, toàn thân thư giãn, mắt nhìn thẳng, dứt bỏ mọi tạp niệm.

https://tieulun.hopto.org

- Hít thở sâu bằng bụng, khi hít vào chân nhấc lên, bụng dưới phình ra, nếu mới tập nên hít bằng mũi, khi đã quen thì hít bằng cả mũi và miệng; khi thở ra bụng dưới thót lại, hai chân hơi cong, chân hạ xuống, thở ra bằng miệng. Hít thở như vậy liên tục 16 lần.

- Tiếp tục đứng tĩnh 1 phút, thả lỏng toàn thân, đứng thẳng người, hai tay buông thõng tự nhiên, hai gối hơi chùng, nhún toàn bộ thân người lên xuống, các ngón tay co vào duỗi ra nhịp nhàng, làm trong 1 phút, chừng 16 lần.

- Sau đó nghỉ 1 phút, đứng chân rộng bằng vai, trọng tâm đặt lên phía trước, hai gối hơi gấp, toàn thân thả lỏng, miệng mở tự nhiên, hai tay buông dọc thân người, đầu cổ thẳng, vai trái xoay tròn ra trước, lên trên, ra sau, xuống dưới trong khi vai phải đồng thời xoay tròn ra sau, xuống dưới, ra trước, lên trên. Khi xoay, dùng thân người dẫn vai, vai dẫn cánh tay, khiến cho thân trên luôn chuyển động.

Khi luyện, phải tập trung tư tưởng cao độ vào các động tác. Khi rung toàn thân thì hai vú, toàn bộ cơ bắp, răng và nội tạng cũng phải có cảm giác chấn động. Khi xoay vai, hơi thở nên thuận theo cử động của thân trên.

Bảo kiện công giảm béo

Phương pháp này được ghi trong sách "Dinh dưỡng khí công chữa bách bệnh" của Trung Quốc.

https://tieulun.hopto.org

- Vận động eo và bụng: Hai chân song song mở rộng, hai tay xuôi theo hai bên cơ thể, tay phải giơ lên quá đầu rồi mới kéo thân gấp về bên trái (chú ý không kéo mạnh quá). Sau đó trở lại tư thế ban đầu, tiếp tục giơ tay trái và gấp người về bên phải. Thời gian khoảng 40 giây, làm liên tục như vậy 6 lần rồi dần dần tăng lên 12 lần.

- Vận động chân: Đứng thẳng, hai chân mở, chân trái bước rộng một bước ra phía trước, đồng thời ngồi xổm, đầu gối phải quỳ xuống đất. Sau đó đứng dậy trở lại tư thế ban đầu. Tiếp theo làm động tác tương tự như vậy nhưng đổi chân. Sau quá trình ngồi xổm đứng dậy, lưng duỗi thẳng hết cỡ rồi thả lỏng cơ thể.

- Vận động tay và ngực: Ngồi xếp bằng tròn, hai tay qua tầm vai từ từ giơ lên đến hai bên đầu thành hình chữ Y. Tiếp theo đưa hai tay qua trước thân hạ xuống rồi quay hai vòng. Thực hiện quá trình này liên tục 6 lần, dần dần tăng lên 12 lần. Sau đó, lại giơ tay ra phía trước, một tay hướng lên, một tay hướng xuống, hai tay làm thay nhau 24 lần.

- Vận động đầu và cổ: Ngồi xếp bằng tròn, hai tay thả lỏng hai bên, đầu và cổ trước hướng sang phải quay hai vòng, sau đó hướng sang trái quay hai vòng, làm như vậy 4 lần. Tiếp đó, đầu gập ra trước rồi từ từ đưa từ bên này sang bên kia 8 lần. Làm tất cả 3 lần.

Yêu cầu của phương pháp là phải kiên trì

https://tieulun.hopto.org

luyện tập ít nhất 3 tháng, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 10 - 15 phút.

Xoá nếp nhăn và làm đẹp trong 5 phút

Phương pháp này có tác dụng kích thích các huyệt vị châm cứu ở vùng mặt khiến cho khí huyết được lưu thông, da dẻ trở nên nhu nhuận và tươi sáng, giảm bớt các vết nhăn, vết nám. Trình tự thao tác cụ thể như sau:

- Dùng nước ấm rửa mặt, chọn tư thế đứng, mặt thư giãn, mím môi đẩy khí sao cho hai má phồng lên, giữ nguyên trạng thái này và hít thở điều hoà bằng mũi trong 1 phút.

- Nửa người trên ngả về phía trước sao cho mặt song song với mặt đất, đợi khi khí huyết dồn đầy lên mặt, có cảm giác mặt nặng trĩu xuống thì từ từ đứng thẳng lên, làm trong 1 phút.

- Đứng thẳng, lưỡi đảo trong miệng, đồng thời hai bàn tay xát vào nhau cho đến khi nóng rực, nước bọt tăng tiết nhiều trong miệng, nhổ một ít ra lòng bàn tay, xát hai tay vào nhau rồi xoa nhẹ vào những nơi có vết nhăn. Lúc này, tròn môi và miệng phát ra những tiếng "ô... ô... ô..." thật nhỏ, trong tâm trí tưởng tượng các vết nhăn biến mất, thần thái ung dung, số lần phát âm "ô" bằng số tuổi của mình.

- Làm lại động tác của bước 1, sau đó trở lại trạng thái bình thường.

ThS. Hoàng Khánh Toàn

https://tieulun.hopto.org

TỰ CHỮA CHUỘT RÚT KHI NGỦ

Chuột rút chân lúc ngủ đêm là sự co cơ xảy ra ở cơ bắp chân, cơ bàn chân trong lúc ngủ. Biểu hiện chủ yếu là cẳng chân duỗi đơ với các ngón chân quắp xuống, xảy ra thoáng qua trong vài giây hoặc vài phút và đau kéo dài một lúc sau đó.

Chuột rút ban đêm hay xảy ra với người lớn tuổi, nhưng cũng có thể xảy ra với bất cứ ai. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến chuột rút nhưng thông thường là do làm việc quá sức, bị thương, bị kích thích do lạnh, phụ nữ có thai, người già do thiếu canxi hoặc gây ra bởi tác dụng phụ của thuốc.

Khi lâm vào tình trạng này, hãy bình tĩnh ngồi dậy, dùng hai lòng bàn tay đặt nhẹ lên cơ bắp chân rồi xoa xát nhẹ nhàng trong 1 phút. Chú ý không được dùng lực quá mạnh. Tiếp đó, dùng ngón tay cái day bấm hai huyệt Thừa sơn và Thừa cân với một lực từ yếu đến mạnh, mỗi huyệt 1 phút, rồi dùng gốc bàn tay ấn vào cơ bắp chân trong 2 phút. Theo sách "Giáp Ất", vị trí huyệt Thừa sơn: Nằm ở bắp chân, trong chỗ lõm của khe hai bắp thịt. Người ta thường xác định vị trí của huyệt Thừa Sơn ở đỉnh của góc tạo nên bởi đầu dưới phần thịt của hai cơ sinh đôi ngoài và trong, chỗ tiếp giáp nhau ở sau bắp cẳng chân (kiễng bàn chân góc sẽ hiện rõ). Vị trí huyệt Thừa cân:

https://tieulun.hopto.org

Từ điểm giữa nếp nhăn ngang kheo chân đo thẳng xuống 2 thốn(*), rồi từ đây nối với huyệt Thừa sơn, điểm giữa của đoạn nối này là vị trí huyệt Thừa cân. Cuối cùng, dùng hai bàn tay ôm lấy bắp chân rồi lăn qua lăn lại từ trên xuống dưới, từ dưới lên trên trong 2 phút.

Để phòng ngừa chuột rút ban đêm, nên chú ý uống đủ nước và ăn đủ muối khoáng, nhất là khi bị mất mồ hôi nhiều. Trước khi đi ngủ nên dùng dầu nóng xoa bóp cẳng và bàn chân hoặc ngâm chân bằng nước muối nóng. Khi ngủ không được để chân bị lạnh. Nếu bị chuột rút liên tục nhất thiết phải đi khám tại các cơ sở y tế để xác định rõ nguyên nhân và tiến hành điều trị triệt để.

TS. Hoàng Khánh Toàn

DA ĐẸP NGÀY TẾT

Có nhiều chị em than phiền "Cả một năm dưỡng da cho đẹp, không hiểu sao đúng mấy ngày Tết, tự nhiên sắc da sạm lại, mụn nổi sần sùi?". Câu trả lời rất đơn giản: Công việc cuối năm dồn dập gây stress, thêm vào đó một chuỗi những bữa tiệc tất niên làm cơ thể không tự điều tiết chất

---

(*) Thốn: Là đơn vị đo chiều dài sinh học trên cơ thể mỗi con người. 1 thốn tương đương với chiều cao cơ thể người đó (tính bằng con) chia cho 75 (BT).

https://tieulun.hopto.org

độc, chất béo dư thừa dẫn đến gan phải làm việc quá tải, không thải được hết độc trong cơ thể. Lúc đó da mặt là điểm "bục vỡ" nhanh nhất. Để tránh giẫm vào "vết xe đổ" của những Tết trước, bạn cần phải có kế hoạch giữ gìn làn da ngay từ lúc này.

Uống nước nhiều hơn so với 11 tháng trước đó

Nếu bạn có thói quen uống 1,5 lít/mỗi ngày thì đến sát Tết cần tăng liều lượng thành 2 - 2,5 lít/mỗi ngày. Cơ thể đủ nước có khả năng giữ lại độ ẩm có lợi cho da, tránh bị nhăn, khô trong thời tiết hanh lạnh. Ưu tiên nước khoáng không ga và nước trà xanh, hạn chế nước đóng hộp và các loại nước có đường, hương vị gây khó tiêu, tăng calo thừa cho cơ thể, gây quá tải cho gan.

Nạp vitamin "tươi" và từ chối nước uống có cồn

Ăn nhiều hoa quả và rau xanh như: cam, táo, đào, cà rốt, củ mã thầy... Không nên ăn kết hợp hoa quả với các món tráng miệng khoái khẩu như khoai tây, bánh quy. Đặc biệt, trong các bữa tiệc tất niên, vì nể đồng nghiệp, bạn bè và người thân nên nhiều người đã nhận lời mời cạn ly bia rượu và vô tình đưa những đồ uống có cồn như rượu, bia vào cơ thể quá mức cho phép trong một thời gian ngắn, như vậy sẽ gây áp lực quá lớn cho các hoạt động của gan. Chỉ sau vài ngày sẽ xuất hiện hiện tượng nổi mụn. Vì thế, việc hạn chế và từ chối uống các đồ uống có cồn sẽ có lợi cho da mặt của bạn.

https://tieulun.hopto.org

Ăn nhạt hơn

Những người thích ăn đồ mặn thường có cơ mặt lỏng, sệ, vết phù thũng tạo thành những điểm phồng lồi lõm không đều. Chính vì vậy, nên dừng ăn đồ ăn có nhiều gia vị mặn và đổi sang những món nhạt như đồ luộc, hấp, xào nhạt. Nên có ý thức ăn thức ăn nghèo muối để có được khuôn mặt thanh thoát hơn vào những ngày Tết.

Giải nhiệt độc bằng thảo dược

Để giải nhiệt độc trong cơ thể, y học cổ truyền thường sử dụng liệu pháp thanh nhiệt tiêu độc và bồi bổ tạng can với các thảo dược như: Diệp hạ châu, Biển súc, Bồ công anh, cỏ Nhọ nồi và rau Má... Đây đều là những vị thuốc có nguồn gốc từ thiên nhiên, có tác dụng vượt trội thanh giải nhiệt tích bên trong cơ thể, tiêu độc, bổ gan. Đặc biệt là vị thuốc Diệp hạ châu có công dụng bình can thanh nhiệt, lợi thuỷ giải độc, giúp bài trừ các chất độc ra ngoài cơ thể theo đường tiểu. Trong thành phần của Diệp hạ châu còn có các lignanphyllanthin và hypophylallanthin có tác dụng bảo vệ tế bào gan rất mạnh. Nhưng trong những thời điểm giáp Tết, các chị em thường rất bận vì phải hoàn thành công việc cuối năm và phải chuẩn bị cho Tết cổ truyền nên nhiều khi không có thời gian để sử dụng bài thuốc trên.

DS. Hạnh Nguyên

https://tieulun.hopto.org

ĂN ÍT BÉO GIẢM NGUY CƠ UNG THƯ GAN

Các nhà khoa học thuộc Đại học Pennsylvania và Đại học Case Western Reserve (Hoa Kỳ) đã thực hiện nghiên cứu trên hai nhóm chuột - một nhóm có nguy cơ dễ mắc ung thư gan cao do đã được biến đổi gene và một nhóm hoàn toàn khoẻ mạnh. So với những con chuột bình thường, chế độ ăn giàu chất béo đã tác động ngay trên nhóm chuột có nguy cơ ung thư cao làm chúng phát triển bệnh ung thư gan. Trong khi đó, với một chế độ ăn ít béo được thực hiện ngay từ đầu, những con chuột cùng nhóm nguy cơ cao đã tránh được sự phát triển các khối u ác tính. Mặc dù những con chuột này gầy hơn nhưng kết quả nghiên cứu lại cho thấy, chúng có những lá gan khoẻ mạnh. Nghiên cứu được thực hiện với dạng ung thư biểu mô tế bào gan - một dạng ung thư gan có tỷ lệ tử vong cao nhất hiện nay.

An Khuê
(Theo VPI)

KHÔNG UỐNG CHÈ QUÁ NÓNG

Ông Q (63 tuổi ở Hà Nội) sáng nào cũng uống một tách cà phê cho tỉnh táo, sau bữa ăn ông thường uống chè đặc, uống lâu dần thành quen, ông chẳng mất ngủ bao giờ. Ông thích uống chè thật nóng, còn bốc hơi nghi ngút, sờ vào cốc nóng

https://tieulun.hopto.org

rát tay. Một thời gian sau, ông thấy rát cổ, đau họng, khó chịu trong người. Đi khám, bác sĩ cho biết ông bị phù nề thực quản.

Niêm mạc miệng, họng, thực quản và dạ dày rất mỏng và nhạy cảm. Khi uống các loại chè, cà phê quá nóng sẽ làm tổn thương các niêm mạc, gây rát bỏng và phù nề, làm mất cảm giác ngon và gây sa dạ dày. Ăn hoặc uống quá nóng là thói quen xấu, làm tổn thương các phủ tạng ảnh hưởng đến sức khoẻ.

BS. Kim Ngân

ĐÁNH RĂNG NGAY SAU BỮA ĂN KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG TỐT

Theo GS. Nha khoa Wewcastle Jimmy Steele, nếu trong bữa ăn có những thực phẩm, đồ uống có tính axit thì việc đánh răng ngay sau khi ăn không những không có lợi cho răng mà đánh răng vào lúc này sẽ khiến men răng dễ bị mòn, đặc biệt là nếu chải mạnh và sử dụng loại bàn chải cứng. Theo khảo sát, khoảng 50% trẻ em dưới 5 tuổi bị mòn men răng do axit trong thực phẩm. Để tránh tình trạng này, GS. Steele khuyên các bậc cha mẹ không nên đánh răng ngay sau khi ăn các thực phẩm có tính axit. Thay vào đó, có thể súc miệng thật kỹ và chờ một lúc rồi mới đánh răng.

Đào Nguyên
(Sưu tầm)

https://tieulun.hopto.org

NÊN ĂN CAM CẢ CÙI

Nếu gọt bỏ cùi cam khi ăn, chúng ta đã vô tình làm mất đi một lượng vi chất xơ hoà tan có tên là pectin. Theo TS. Renee M. Goodrich (Đại học Florida), chất này có thể giúp làm giảm cholesterol trong máu. Cùi cam còn chứa nhóm hoá chất polymethoxylated flavones giúp chống lại sự tấn công của nấm, côn trùng. Ngoài ra, cùi cam còn có một số các chất chống oxy hoá và d-limonene, chất có khả năng phòng ngừa ung thư đang được nghiên cứu. TS. Goodrich cho biết, để các hoá chất kể trên phát huy tác dụng lâm sàng, chúng ta phải ăn một lượng lớn cùi cam. Tuy nhiên, việc ăn cam cả cùi vẫn mang lại một số lợi ích nhất định đối với cơ thể.

Đào Nguyên
(Sưu tầm)

VẬN ĐỘNG CHỐNG STRESS

Vận động thân thể có thể giúp giải phóng năng lượng và điều hoà hoạt động nội tiết. Đây là một biện pháp chống stress đơn giản mà hiệu quả.

Giải phóng năng lượng: Vận động giúp giải phóng năng lượng bị tắc nghẽn để tạo cảm giác thoải mái. Do đó, có thể nói vận động, nhất là vận động với cường độ mạnh là ngõ ra của những cảm xúc tiêu cực.

https://tieulun.hopto.org

Điều hoà hoạt động nội tiết: Các hình thức vận động có tác dụng làm tắt những đáp ứng stress, ngăn chặn việc xuất tiết ra những hormone stress như cortisol và làm gia tăng chất serotonin, dopamin tạo cảm giác lạc quan, phấn chấn.

Vận động và chia sẻ, giao tiếp: Tham gia những sinh hoạt tập thể hoặc nhóm bạn làm gia tăng cơ hội giao tiếp và chia sẻ là một hình thức chống stress hữu hiệu.

Làm xao nhãng những ý niệm tiêu cực: Khi tập trung vào những động tác nhất định trong bài tập vận động thân thể, tâm trí sẽ quên đi những cảm xúc tiêu cực luôn đè nặng trước đó, điều kiện quan trọng tạo nên một tâm lý thoải mái.

Lương y Võ Hà

MASSAGE CHO DA SẠCH ĐẸP

Theo chuyên gia chăm sóc da của mỹ phẩm Artistry (Mỹ), massage mặt giúp máu lưu thông tốt hơn, mang lại oxy và dưỡng chất cần thiết để các tế bào da phát triển khoẻ mạnh, hạn chế nếp nhăn.

Để đạt được hiệu quả triệt để, bạn cần có loại kem massage chuyên dụng (creamy massage). Trước khi massage phải rửa tay thật sạch, cắt móng tay để không trầy xước da.

Đầu tiên cần rửa sạch mặt với sữa rửa mặt.

https://tieulun.hopto.org

Lấy một lượng kem massage vừa đủ ra tay rồi thoa đều lên mặt và cổ. Lần lượt massage các vùng: cổ, cằm, quai hàm, má, miệng, mũi, quanh mắt và trán theo chiều từ giữa ra ngoài, từ dưới lên trên. Khởi đầu là các động tác di chuyển nhẹ nhàng, liên tục, chậm rãi và có nhịp điệu trên da bằng cả bàn tay xoa vuốt phần cổ. Tiếp theo là các động tác ấn nhẹ lên da như: day, ấn, di chuyển theo đường xoắn ốc (từ cánh mũi, khoé miệng ra hai bên thái dương), đường chéo, zic zắc (trên trán), véo nhẹ (cằm, má, lông mày). Các động tác cần nhẹ nhàng nhưng dứt khoát, mạnh vừa đủ để kích thích sâu vào da, cải thiện lưu thông máu. Cuối cùng, dùng đầu ngón tay đập nhẹ hoặc vỗ nhẹ lên da, giúp cơ săn chắc và kích thích sự phát triển của tế bào. Massage khoảng 5 - 10 phút, sau đó đắp mặt nạ làm sạch lỗ chân lông (cho da nhờn) hoặc mặt nạ dưỡng da có độ ẩm cao (cho da khô).

Tuyết Vân

BIA CŨNG CÓ THỂ LÀM ĐẸP

Bạn đừng nghĩ rằng bia có hại cho sức khoẻ và tẩy chay nó. Nếu bạn biết cách dùng thì bia còn có tác dụng làm đẹp cho chị em.

Trong thành phần bia có men bia, nhóm vitamin B và các chất có lợi, vì thế, bia có tác

https://tieulun.hopto.org

dụng tích cực đến da, giúp làm ẩm và phục hồi da. Thay vì phải dùng nước hoa hồng hay một sản phẩm sữa rửa mặt, bạn có thể dùng bia để làm sạch da mặt và làm se khít lỗ chân lông. Ngoài ra, bạn có thể kết hợp với một số thành phần để tạo thành một loại mặt nạ dưỡng da tự nhiên rất tốt. Nếu da bạn là da hỗn hợp, chỉ cần một chút bia, trộn lẫn với lòng đỏ trứng gà là bạn đã có được hỗn hợp đắp mặt vừa hợp túi tiền mà lại rất tốt cho da. Nếu da bạn là da dầu thì hỗn hợp gồm 1 thìa mật ong, nước cốt của 1/2 quả chanh cùng một chút bia đun lên, để nguội rồi đắp mặt sẽ cho bạn một làn da sáng bóng. Và nếu da mặt bạn khô, mặt nạ được làm từ hỗn hợp gồm 2 thìa mật ong, 10g dầu thực vật và 2 thìa bia.

Ngoài tác dụng dưỡng da, bia còn có tác dụng rất tốt trong việc chăm sóc mái tóc của các bạn gái. Để có một mái tóc bóng mượt, ít bị rụng và không bị xơ, bạn chỉ cần thấm đều bia lên mái tóc sau khi gội sạch và sấy khô rồi để trong 30 phút để bia có thể thấm sâu vào tận chân tóc và xả sạch bằng nước. Bạn có thể thường xuyên sử dụng cách này theo chu kỳ gội đầu của mình và sau một thời gian ngắn, bạn sẽ ngạc nhiên vì tác dụng tuyệt vời của nó.

Thanh Hương

(Theo báo An ninh Thủ đô)

https://tieulun.hopto.org

Chương III

HIỂU ĐÚNG, LÀM ĐÚNG VÀ DÙNG ĐÚNG THỰC PHẨM CHỨC NĂNG

CHẾ ĐỘ ĂN BẢO VỆ TIM MẠCH

Để phòng vệ cho bản thân trước khi bị bệnh tim mạch tấn công, mỗi người nên tuân thủ chế độ ăn uống khoa học để giúp trái tim luôn khoẻ.

BS. Đào Phượng Anh, khoa Điều trị, Bệnh viện Tim Hà Nội cho biết, nồng độ homocysteine trong máu cao - một loại hormon của các bệnh chuyển hoá, do rối loạn chuyển hoá tăng cao dẫn đến suy tim và bệnh động mạch vành. Trong khi đó, vitamin B6 và axit folic có tác dụng giúp hạ thấp nồng độ hoc cysteine máu lại có sẵn trong nhiều loại thực phẩm: thịt gà, thịt bò, rau xanh, đậu Hà Lan, đậu nành, đậu đen, các loại ngũ cốc nguyên hạt, nước cam.

Qua phân tích thành phần hạt đậu nành thấy có 40% protein, 12 - 25% lipit, 10 - 15% glucit, các

https://tieulun.hopto.org

muối khoáng, vitamin A, B1, D, E, các enzym. Đậu đen có chứa 33% hàm lượng protein; vitamin, canxi, photpho, sắt, nguyên tố vi lượng là nguồn dinh dưỡng tự nhiên tốt. Nó có nhiều công dụng như phòng chống quá trình lão hoá cơ thể, tiêu viêm, giải độc, phòng chống bệnh cao huyết áp, tim, tiểu đường, thận... Những người ăn đậu đen hằng tuần giảm tới 22% nguy cơ mắc bệnh tim mạch so với những người không ăn.

Các loại ngũ cốc giàu chất xơ, đặc biệt là ngũ cốc nguyên hạt như bắp ngô, lúa mạch đen, gạo, ớt có khả năng cải thiện tình trạng mỡ trong máu, làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và tai biến mạch máu não. Những chất xơ từ ngũ cốc nguyên hạt có ích hơn nhiều so với chất xơ trong trái cây, rau quả vì nó mang lại hiệu quả làm giảm nguy cơ bệnh tim mạch. Mỗi ngày nên ăn khoảng 23g chất xơ từ ngũ cốc nguyên hạt để có trái tim khoẻ mạnh. Hạt gạo lứt - khi đã tách khỏi lớp vỏ trấu có lớp màng mỏng bao bọc chứa thiamin (sinh tố B1) có tác dụng chuyển hoá tinh bột và hỗ trợ tích cực cho việc dẫn truyền của dây thần kinh. Trong gạo lứt còn có chứa nhiều selen, một trong những chất khoáng cần thiết cho tim khoẻ mạnh.

Chất béo không bão hoà dạng đơn có trong dầu oliu, dầu mè, dầu lạc có thể làm tăng loại cholesterol tốt cho tim mà không làm tăng cholesterol toàn phần. Trong thành phần dinh

https://tieulun.hopto.org

dưỡng của cá, người ta thấy có chứa các axit béo omega 3 có khả năng khống chế tụ máu và giảm cholesterol. Vì vậy, tất cả các món ăn được chế biến từ nguyên liệu chính là cá có tác dụng hạ thấp một cách đáng kể lượng chất béo bão hoà trong chế độ ăn và có hiệu quả trong việc giảm lượng cholesterol và nguy cơ mắc bệnh tim.

Ăn trái cây và rau quả mỗi ngày được chứng minh có tác dụng giảm nguy cơ bệnh mạch vành, hạ huyết áp và bệnh ung thư ruột già do các loại rau quả và trái cây có thể làm giảm lượng chất béo trong khẩu phần ăn hằng ngày. Các loại trái cây và rau quả nên thường xuyên dùng để bảo vệ trái tim gồm: dâu tây, dưa hấu, chuối, bưởi, đu đủ, cà rốt, cà chua, hoa lơ xanh, hành tây, khoai tây, măng tây, mộc nhĩ đen...

Hai loại đồ uống hàng đầu để phòng chống tim mạch được nhắc đến là trà và rượu vang nho. Trà xanh là đồ uống có lợi cho tim vì trong thành phần của nó có một lượng lớn chất flavonoids, chất chống oxy hoá có tác dụng làm chậm sự phát triển của xơ vữa động mạch. Nhiều nghiên cứu cũng chỉ ra rằng sử dụng một lượng vừa phải rượu vang có tác dụng làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Đó là do rượu vang nho có thể làm tăng loại cholesterol có lợi cho tim cũng như khả năng làm giảm đông máu bất thường.

Hồng Anh

https://tieulun.hopto.org

TRỜI NÓNG KHÔNG NÊN ĂN THỊT CHÓ

Vào những ngày nắng nóng, chỉ cần ăn một vài múi mít, sầu riêng hay thịt chó, bạn sẽ thấy cơ thể nóng rực, khó chịu. Đây là các thực phẩm có tính dương mạnh, nếu ăn vào mùa hè dễ làm cho cơ thể mắc bệnh.

Theo các nhà dinh dưỡng, nguyên tắc ăn uống trong mùa nóng là nên ăn đủ chất nhưng hạn chế các chất béo và các chất cung cấp nhiều năng lượng, nên tăng cường rau quả và các loại nước.

Trong Đông y, mùa hè được coi là có dương khí vượng, vì vậy trong ăn uống phải bảo đảm cân bằng âm dương. Nên ăn những loại thực phẩm có tính âm, mát như thịt vịt, thịt trâu, bí xanh, rau cải... Lương y Vũ Quốc Trung cho rằng, mùa nóng, nên kiêng ăn các thực phẩm có tính dương mạnh như thịt chó, thịt dê, thịt cừu, mỡ lợn; các gia vị như hành, hẹ, tỏi, ớt; các loại quả như mít, sầu riêng, nhãn, ổi cũng nên hạn chế. Những thực phẩm có tính dương là những loại hấp thu nhiều ánh nắng mặt trời.

Sách "Những cây thuốc, vị thuốc Việt Nam" của cố giáo sư Đỗ Tất Lợi có viết: Thịt chó có tính nóng, không độc, có tác dụng ôn bổ tỳ thận, trừ hàn, trợ dương, được sử dụng để phòng chữa bệnh do dương dư, do đó không nên dùng làm thức ăn hằng ngày như các loại thịt khác. Đây cũng không

https://tieulun.hopto.org

phải là món ăn thích hợp cho những người cơ thể hay bị nóng, táo bón, tiểu tiện sện đỏ, nóng nảy, khó ngủ. Những người cao huyết áp hay bị mẩn ngứa, mụn nhọt cũng nên hạn chế món này. Phụ nữ mang thai cũng không nên ăn.

Còn theo Tây y, thực phẩm nóng là những loại sinh năng lượng cao. Ví dụ, theo bảng thành phần dinh dưỡng thức ăn Việt Nam, trong 100g thịt chó cung cấp 338 calo, mỡ lợn là 394 calo, trong khi thịt bò chỉ cung cấp 118 calo, thịt gà là 199 calo. Một số loại trái cây được coi là có dương tính mạnh như nhãn, xoài, mít, mãng cầu, sầu riêng... Đây là những loại quả ngon của mùa hè, khó bỏ qua được, tuy nhiên có thể ăn vừa phải và nên kết hợp với một số loại quả mát như chôm chôm, thanh long...

Để bảo đảm sức khoẻ, mùa nóng người nội trợ cũng nên biết cách chế biến các món ăn phù hợp với thời tiết. Ví dụ, nên tăng cường các món nhiều nước như canh rau, các món luộc, các món ăn chua như cà muối, dưa muối, nộm, canh chua...

Minh Anh

KHÔNG DÙNG QUÁ 20G ĐƯỜNG MỖI NGÀY

Theo ThS. Lê Thị Hải, Viện Dinh dưỡng Quốc gia, một ngày, mỗi người (cả người lớn và trẻ em) không nên dùng quá 20g đường.

https://tieulun.hopto.org

Trong một chai trà loại 240ml có tới 26g đường, trong 100ml nước đào ép có tới 13,4g... Như vậy chỉ cần uống một chai nước ngọt là đã quá nhu cầu về đường trong ngày của mỗi người. Ngoài ra, đường còn có nhiều trong các loại hoa quả, mà về mùa hè lại đặc biệt nhiều các loại quả ngọt như vải, nhãn, dứa, mít...

Trong cơ thể, đường tồn trữ dưới dạng glucose ở gan, tại các bắp thịt và trong máu... Glucose có vai trò quan trọng trong hoạt động của các tế bào. Lượng đường dự trữ này có thể biến thành năng lượng cho cơ thể sử dụng. Cứ 1g glucose sẽ biến đổi thành 4 calo. Do đó, hằng ngày phải cung cấp đủ lượng đường cần thiết cho cơ thể. Khi lượng thực phẩm không cung cấp đủ chất đường, cơ thể sẽ biến đổi chất đạm, mỡ thành glucose. Nếu tình trạng này kéo dài, cơ thể sẽ bị gầy yếu. Ngược lại, nếu sử dụng quá nhiều, lượng đường dư thừa sẽ được dự trữ dưới dạng mỡ, về lâu dài sẽ gây các bệnh béo phì, tim mạch, tiểu đường...

Các chuyên gia dinh dưỡng khuyên rằng, nên sử dụng đường dưới dạng chậm hấp thu, như các loại đường trong ngũ cốc, hoa quả... và hạn chế các loại đường hấp thu nhanh như đường trắng, đường mía, đường glucose... vì các loại đường này được hấp thu nhanh sẽ làm tăng đường huyết đột ngột. Loại đường này được gọi là những calo rỗng vì chúng không chứa chất dinh dưỡng.

https://tieulun.hopto.org

Điều nguy hiểm là thói quen sử dụng đường trong các loại nước uống mùa hè đã trở nên phổ biến. Ngay cả nước hoa quả tự pha lấy ở nhà như nước cam, chanh, dừa... cũng phải cho thêm đường, thậm chí nhiều đường trẻ mới uống. Ngoài nước giải khát, trẻ còn dùng thêm nhiều bánh, kẹo, kem, sữa, chè, thạch... Vì vậy, cha mẹ nên xem kỹ thành phần dinh dưỡng trên các nhãn thực phẩm để kiểm soát được lượng đường tiêu thụ mỗi ngày. Ví dụ, nếu đã uống sữa, ăn kem thì không nên uống thêm nước ngọt vì cơ thể sẽ quá tải đường. Nên uống nhiều nước trái cây tươi, hạn chế các loại nước ngọt đóng chai.

Minh Anh

ĐƯỜNG CÓ LÀM TA GIÀ ĐI?

Mới đây, các thí nghiệm tiến hành trên loài chuột của giáo sư ngành Sinh học trường Đại học Montréal Louis Rokeach đã chỉ ra rằng, việc giảm bớt lượng calo sẽ kéo dài cuộc sống cho loài vật này. Hiện tượng trên được giải thích là do các tế bào có khả năng phát hiện ra đường trong môi trường của chúng. Lão hoá là một hiện tượng phức tạp mà đến nay chúng ta vẫn chưa thể hiểu hết cơ chế của nó.

Lão hoá đến rất tự nhiên, nó phát sinh từ các chất cặn bã trong quá trình chuyển hoá cơ thể

https://tieulun.hopto.org

và do điều hoà biểu hiện gene, thường kèm theo biểu hiện như giảm khả năng chống chọi với stress, mất dần cân bằng nội môi và tăng nguy cơ mắc bệnh. Tuy nhiên, cách giải thích này càng ngày càng tỏ ra kém thuyết phục. Thói quen ăn uống, nhất là với lượng calo cao, mới chính là nguyên nhân ảnh hưởng tới tuổi thọ của chúng ta. Ví dụ, với loài chuột thường được nuôi dưỡng bằng siro đường gluco khi giảm một nửa lượng calo trong thức ăn, tuổi thọ của chúng sẽ tăng tới 40%. Việc nạp calo vào cơ thể phụ thuộc vào 2 yếu tố là sở thích ăn uống và quá trình tiêu hoá. Khi lượng thức ăn đồng hoá trực tiếp được đưa đến các tế bào sẽ xuất hiện một quá trình như sau: Trước tiên, bộ cảm biến trên bề mặt tế bào sẽ dò tìm gluco. Sau đó, gluco thẩm thấu vào trong các tế bào và chuyển hoá thành năng lượng.

Khi nghiên cứu men tế bào, các nhà nghiên cứu của Đại học Montréal thấy rằng tuổi thọ của chúng sẽ tăng nếu lượng gluco được giảm bớt. Tiếp tục nghiên cứu, họ phát hiện ra một hiện tượng bất ngờ: khi bộ phận dò tìm gluco được gỡ bỏ ra khỏi gene của các men tế bào thì các men tế bào này sẽ có tuổi thọ kéo dài tương đương với các men tế bào không thu nạp nhiều gluco. Nói cách khác, tuổi thọ của tế bào phụ thuộc vào khả năng dò tìm gluco trong môi trường của mình.

https://tieulun.hopto.org

Mặt khác, việc loại bỏ các bộ cảm biến phát hiện mức gluco sẽ làm tăng tuổi thọ cho các tế bào. "Nghiên cứu này cho phép ta hiểu rõ mối liên hệ giữa các bệnh liên quan tới lão hoá và chế độ tiêu thụ lượng đường quá mức trong bữa ăn hiện nay. Nghiên cứu còn mở ra hướng điều trị mới trong việc chữa trị các bệnh liên quan tới lão hoá". Giáo sư Louis Rokeach, tác giả chính của nghiên cứu mới trên Tạp chí PloS Genetics tuyên bố.

Theo Avenir

(Báo Bảo vệ Pháp luật)

NGƯỜI BỆNH KHỚP NÊN VÀ TRÁNH ĂN GÌ?

Đối với người bị viêm khớp, các nhà chuyên môn khuyến cáo cần có một chế độ ăn uống chọn lọc.

Tại buổi hội thảo về dinh dưỡng cuối tháng 4 vừa qua tại TP. Hồ Chí Minh nhằm giúp người bệnh khớp giảm đau nhức, các chuyên gia đã đưa ra những khuyến cáo. Đó là nên ăn thức ăn đa dạng - một chế độ ăn lành mạnh đối với người bị thấp khớp. Chế độ ăn này có đủ các thức ăn thuộc các nhóm trên tháp dinh dưỡng như: ngũ cốc, trái cây, các sản phẩm từ sữa, thịt, cá, có như thế mới đáp ứng được nhu cầu dưỡng chất của cơ thể. Cố gắng duy trì cân nặng

https://tieulun.hopto.org

cơ thể vừa phải - điều quan trọng là đừng để tăng cân. Nếu thấy có chiều hướng tăng cân, nên giảm bớt thức ăn giàu bột, đường, chất béo và nên vận động, bơi lội và đi bộ là thích hợp nhất với người bệnh khớp.

Hạn chế ăn thức ăn dầu, mỡ và cần để ý đến cholesterol. Những người bệnh khớp cũng thường mắc bệnh cao huyết áp, tim mạch, nên chế độ ăn giảm béo và cholesterol sẽ giúp phòng tránh những bệnh này; nên ăn nhiều rau (rau muống, cải bẹ xanh, bẹ trắng, rau dền... sẽ đem lại nhiều chất vôi), trái cây (sơri, dâu tằm, nho, cam...) và ngũ cốc nguyên hạt - đây là nguồn năng lượng cung cấp nhiều chất xơ, muối khoáng và sinh tố; sử dụng đường có mức độ; hạn chế sử dụng muối và natri. Người bệnh viêm khớp kèm cao huyết áp cần đặc biệt quan tâm đến lượng muối đưa vào cơ thể hằng ngày và cả hàm lượng natri (có nhiều ở những loại thức ăn công nghiệp được chế biến, đóng hộp sẵn). Và đặc biệt là dùng rượu có mức độ. Rượu có thể làm cho xương yếu đi và làm tăng cân ngoài mong muốn. Một số loại thuốc chữa viêm khớp sẽ bị giảm hấp thu vì rượu và khi kết hợp với rượu sẽ gây ảnh hưởng xấu đến dạ dày và gan...

Khánh Vy

(Theo Báo Thanh niên)

https://tieulun.hopto.org

SÚP LƠ CHỮA BỆNH

Súp lơ còn gọi là cải hoa, có tên khoa học là Brassica Oleracea L. thuộc họ cải Brasscaceage. Súp lơ được trồng ở châu Âu và các nước ôn đới. Thành phần dinh dưỡng của súp lơ gồm protein 3,5%; gluxít 4,9%; xenllulo 0,9%; ngoài ra có nhiều khoáng chất, vitamin như: canxi (26mg%); photpho (51mg%); sắt (1,4mg%); natri (20mg%); vitamin C (70mg%).

Súp lơ có hai loại là súp lơ trắng và súp lơ xanh. Về thành phần dinh dưỡng, nói chung hai loại súp lơ đều tương tự như nhau, tuy nhiên súp lơ xanh thường giòn và dai hơn nên có cảm giác ngon hơn. Ngoài ra, trong thành phần của súp lơ xanh có nhiều sắc tố, nhất là chất diệp lục (chlorophyl), nên khả năng quang hợp, tiếp thu ánh sáng mặt trời mạnh hơn so với súp lơ trắng.

Súp lơ là thực phẩm rất tốt cho một số bệnh:

* Dạ dày, hành tá tràng bị loét: Súp lơ tươi rửa sạch, xay vắt nước. Uống 200ml trước bữa ăn, uống nóng. Ngày uống hai lần, 10 ngày là một đợt điều trị.

* Thần kinh suy nhược, bổ thận, bổ não: Súp lơ rửa sạch, cắt nhỏ, cho thêm gạo nếp nấu cháo.

* Huyết áp cao, bệnh nhồi máu cơ tim: Súp lơ, đường trắng, giấm vừa đủ, cho thêm ít muối làm cải bắp dầm.

Lương y Vũ Quốc Trung

https://tieulun.hopto.org

ĂN GÌ BỔ SUNG KẼM?

Kẽm trong cơ thể có tác dụng: điều hoà các tế bào máu (đại thực bào, tiểu cầu và bạch cầu). Trong hồng cầu, kẽm làm tăng độ tinh khiết hemoglobin đối với oxy và tăng độ bền thành tế bào, điều hoà hoạt tính của tuyến tiền liệt. Điều này giải thích một số trường hợp vô sinh và các rối loạn giới tính do thiếu kẽm. Nồng độ kẽm trong võng mạc ảnh hưởng rất lớn đến thị giác. Kẽm tác động đến hệ thần kinh trung ương, khi cơ thể thiếu kẽm thường có biểu hiện rơi vào trạng thái hôn mê.

Tuy vậy, trong cơ thể rất ít khi có sự cân bằng kẽm, thường là thiếu kẽm do chế độ ăn ít ngũ cốc và không đủ lượng protein cần thiết. Trẻ em mới sinh và trẻ suy dinh dưỡng cũng thường bị thiếu kẽm... Khi thiếu kẽm, cơ thể dễ mắc các bệnh: táo bón, tổn thương da, rụng tóc, rối loạn thị giác, chậm phát triển với các bệnh về các khối u và các rối loạn về tâm thần, thần kinh... Hàm lượng kẽm cao trong con hàu (100mg/100g trọng lượng ướt), trong thịt, cá (3mg/100g trọng lượng ướt), các loại hải sản, ngũ cốc... Ngược lại, rau xanh, đường, hoa quả và đồ uống chứa rất ít kẽm (0,05 - 0,3mg/100g trọng lượng).

Lượng kẽm trong các loại sữa không giống nhau: Sữa bò có rất ít sắt, ít đồng và tương đối

https://tieulun.hopto.org

nhiều kẽm; sữa mẹ, hàm lượng kẽm rất cao, đặc biệt trong sữa non (20mg/l) và giảm dần xuống 0,6mg/l ở những tháng sau.

Hải sản là thực phẩm chứa nhiều kẽm.

Hoài Vũ

THỰC PHẨM NHÂN TẠO, TIỆN NHƯNG KHÔNG LỢI

Ngày càng có nhiều người thích sử dụng thực phẩm chế biến sẵn vì tính tiện dụng của nó. Nhưng theo các chuyên gia dinh dưỡng, không nên lạm dụng các loại thực phẩm nhân tạo này vì nếu dùng thường xuyên sẽ không có lợi cho sức khoẻ, đặc biệt là đối với trẻ em.

Để nấu một bát bột có đầy đủ các chất dinh dưỡng và thường xuyên đổi món cho trẻ rất mất thời gian, lại thêm những lo lắng về vệ sinh an toàn thực phẩm, lo rau nhiễm hoá chất, thịt có hormone tăng trọng... nên nhiều người chọn thực phẩm nhân tạo cho tiện, từ sữa, bột ăn liền đủ hương vị hoa quả, bột thịt, bột cá, tôm... đến các loại nước uống tăng cường dinh dưỡng... Các thực phẩm này tiện dụng, nhưng về chất lượng thì còn nhiều điều phải bàn.

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, các loại thực phẩm được chế biến công nghiệp không còn tươi.

https://tieulun.hopto.org

Vì vậy, giá trị dinh dưỡng không bằng thực phẩm tươi sống, dù có được bổ sung thêm nhiều chất nhân tạo nhưng không thể đạt được độ cân đối giữa các dưỡng chất như trong thực phẩm tự nhiên. Thêm vào đó, thức ăn nhân tạo thường chứa các hoá chất bảo quản và phẩm màu nhân tạo... không tốt cho sức khoẻ. Các loại thực phẩm chế biến sẵn thường mềm, dễ nuốt, không phải nhai, nên nếu sử dụng thường xuyên thay thế các thực phẩm truyền thống sẽ khiến trẻ mất phản xạ nhai, cơ hàm và răng kém phát triển. Dạng chế biến sẵn không bảo đảm đủ chất xơ như trong thực phẩm tươi sống nên dễ dẫn tới táo bón.

BS. Ngô Thị Hà Phương, Trung tâm Truyền thông và Giáo dục Dinh dưỡng, Viện Dinh dưỡng Quốc gia khuyên các bà mẹ khi lựa chọn các sản phẩm nhân tạo như cháo ăn liền hay bột ngũ cốc ăn liền cho trẻ em nên xem kỹ thành phần dinh dưỡng và năng lượng mà nó cung cấp để sử dụng cho phù hợp. Tất nhiên sản phẩm ăn liền đó không thể thay thế hoàn toàn được sữa mẹ hay bát bột, cháo, cơm, hoa quả cho trẻ, chỉ có thể sử dụng như những sản phẩm phụ thêm cùng với sữa mẹ và các bữa ăn được các bà mẹ chế biến trong ngày.

Để phát triển tốt về thể lực và tinh thần, trẻ

https://tieulun.hopto.org

cần cung cấp đủ các chất dinh dưỡng thuộc 4 nhóm thực phẩm: tinh bột (gạo, ngô, mỳ, miến...); dầu mỡ, đạm; vitamin và muối khoáng. Nhất là vitamin và muối khoáng, các sản phẩm ăn liền hầu như không có, trừ các sản phẩm có bổ sung thêm vitamin D hay canxi như một số sản phẩm sữa và bột ngũ cốc ăn liền trên thị trường.

Sữa mẹ và thực phẩm tự chế biến giúp các bà mẹ kiểm tra được nguồn gốc thực phẩm, mặt khác chứa những thành phần dinh dưỡng dễ hấp thu hơn với hệ tiêu hoá của trẻ, giúp bà mẹ cân đối được các thành phần các chất trong bữa ăn và đủ năng lượng cần thiết theo nhu cầu.

Nhiều bà mẹ đến tư vấn dinh dưỡng nói dùng gói cháo đậu xanh, hoặc cháo ý dĩ hạt sen (theo Đông y) để cho trẻ ăn dặm mà không cho trẻ ăn cháo thịt, tôm hay rau, như vậy là không tốt vì thực ra những loại cháo đó lượng năng lượng rất thấp, đậu xanh hay ý dĩ, hạt sen đều chứa một lượng năng lượng rất thấp so với thịt, cá. Đó chỉ là cách nấu cổ truyền, không còn phù hợp vì trước kia thức ăn từ động vật rất ít, phải bù lượng đạm từ thực vật có trong đậu. Những trẻ suy dinh dưỡng hay tiêu chảy không nên sử dụng những loại sản phẩm ăn liền này.

Minh Anh

https://tieulun.hopto.org

PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH BẰNG NƯỚC CỐT ÉP 5 LOẠI RAU QUẢ NGUYÊN CHẤT

I. Thành phần nước cốt

1. Rau cần tây: 02 bẹ lớn (36 g)
2. Quả dưa chuột, gọt sạch vỏ: 1/4 quả (150 g)
3. Quả ớt túi, bỏ hết hột: 1/2 quả (80 g)
4. Quả mướp đắng, bỏ hết hột: 1/4 quả (200 g)
5. Quả táo tây, gọt sạch vỏ: 01 quả (200 g)

Cả 05 thứ đều còn tươi.

Rau cần tây rửa sạch, tráng nước sôi để nguội, để ráo nước.

Dùng dao inox để gọt, thái lát (kỵ dao bài).

II. Cách điều chế

Cho tất cả vào máy ép trái cây ép lấy toàn bộ nước cốt (độ 500ml). Đặc biệt lưu ý không được chế thêm nước, thêm đường hay thêm bất cứ loại rau, quả nào khác.

III. Cách dùng

Điều chế xong cần uống ngay, không để lâu quá 15 phút, nhằm tránh giảm công hiệu.

Lượng dùng cho 01 người bình thường: Uống 01 lần trong ngày 500ml nước cốt. Với người đang có bệnh, có thể dùng tới 800ml. Uống vào buổi sáng sớm lúc đói bụng. Sau một tiếng đồng hồ mới ăn điểm tâm.

https://tieulun.hopto.org

IV. Công dụng

Nước cốt nguyên chất này chữa cả hai chứng huyết áp cao và thấp, và chữa các chứng bệnh khác như: bệnh phiền muộn sầu cảm, bệnh tiểu đường, giảm trí nhớ, chứng quên, các bệnh gan và mật, đau răng, chứng béo mập, chứng mất ngủ, viêm cơ, bệnh phổi, bệnh dạ dày, bệnh thấp khớp, ra mồ hôi trộm, chứng đi tiểu nhiều, chứng táo bón, bệnh trĩ, chứng thận bị nhiễm trùng và sỏi thận, bệnh ngoài da và đặc biệt có khả năng chữa khỏi một số bệnh ung thư.

V. Tính năng từng loại rau quả

1. Rau cần tây:

Ngoài công dụng làm rau ăn, cần tây còn được coi là một vị thuốc bổ dưỡng, điều hoà tiêu hoá, giúp ăn ngon miệng, loại mỡ trong máu, lợi tiểu, điều hoà huyết áp, giảm béo phì, trừ các loại sỏi, làm chắc răng.

Cần tây được bán theo mùa, để dự trữ cần tây, ta nên có cách bảo quản để dùng được dài ngày.

2. Dưa chuột (Dưa leo):

Dưa chuột có vị ngọt, tính hàn (lạnh), hơi có độc (nên chọn quả nhỏ), có tác dụng thanh nhiệt, giảm khát, lọc máu, điều hoà huyết áp, giải phiền, tiêu viêm, lợi thuỷ đạo (tiêu nước), tăng cường khả năng chuyển hoá trong cơ thể.

https://tieulun.hopto.org

3. Ớt túi (Ớt bị):

Ngoài công dụng làm gia vị, quả ớt túi còn là vị thuốc bổ dưỡng, tạo cảm giác ăn ngon miệng, giúp tiêu hoá tốt, thanh lọc gan, thận, đại tràng, trợ phế, làm chắc xương săn cơ, tiêu viêm, chữa mụn nhọt, làm phai các vết da thâm.

4. Mướp đắng (Khổ qua):

Ngoài công dụng làm thức ăn, mướp đắng còn được dùng làm thuốc, có vị đắng, tính hàn (lạnh), không độc, có tác dụng khử độc, tiêu viêm, giảm thống (giảm đau), chỉ khát (giải cơn khát), giúp ăn ngon miệng, bổ não, giúp cân bằng tâm lý, làm sáng mắt, chữa chứng tay chân lạnh và đặc biệt khi là độc vị, với lượng nước cốt ép 200ml mỗi ngày, mướp đắng có thể trị được bệnh tiểu đường.

5. Táo tây:

Táo tây có vị ngọt, tính bình, bổ tỳ dương vị, giúp tiêu hoá tốt, nhuận tràng, trị táo bón, giúp thanh tâm định thần, trừ chứng trầm cảm, giảm đau nhức cơ bắp, giảm chứng đạo hãn (mồ hôi trộm), cải thiện cho làn da tươi nhuận.

Ghi thêm:

Nếu dung lượng nước cốt nguyên chất ép ra chỉ được 250ml thì phải gia tăng số lượng từng loại rau quả lên gấp đôi theo đúng tỷ lệ các thành phần để có đủ 500ml.

Phan Thế Dũng

https://tieulun.hopto.org

MÌ CHÍNH "RỞM", TÁC HẠI KHÔN LƯỜNG

Tại bất kỳ quầy hàng bán đồ khô nào ở chợ, người tiêu dùng đều có thể dễ dàng mua được mì chính với giá cực rẻ. Người bán hàng sẽ nói với bạn đó là mì chính của hãng Vedan, Miwon hay Ajinomoto đựng trong bao 50kg và được chia nhỏ ra các túi nilon. Tuy nhiên, nếu bạn đòi hỏi được xem bao bì của loại mì chính 50kg này thì người bán hàng sẽ tìm mọi cách từ chối vì thực tế loại mì chính bán cân với giá rẻ như vậy không phải của các hãng nói trên. Loại mì chính này không hề có nhãn mác, nguồn gốc sử dụng, ngày sản xuất, hạn sử dụng, cũng như không hề được kiểm định chất lượng. Ưu điểm lớn nhất của nó là giá "rẻ như bèo". Trong khi một gói mì chính chính hãng khoảng 450g, có giá dao động từ 16.000 - 18.000 đồng thì một gói mì chính không nhãn mác 1kg được bán với giá 20.000 đồng. Mì chính không nhãn mác cũng có màu trắng, cánh to giống với các loại mì chính có tên tuổi nên tại các nhà hàng, quán ăn đều sử dụng loại mì chính này để tiết kiệm chi phí.

Theo thông tin từ phía quản lý thị trường, khá nhiều cơ sở sản xuất mì chính đã bị phát hiện và xử lý do dùng mì chính của các hãng nổi tiếng để pha chế với những chất có hình dáng, màu sắc tương tự như hàn the, phèn... rồi tự đóng gói lại

https://tieulun.hopto.org

để bán ra thị trường. Những sản phẩm trôi nổi kiểu này vẫn đang là nguy cơ đe doạ sức khoẻ người tiêu dùng. Hàn the là một chất hoá học có tính sát khuẩn nhưng rất độc. Khi vào cơ thể, hàn the chỉ đào thải được khoảng 80%, còn lại sẽ tích tụ trong người vĩnh viễn. Sử dụng hàn the ít trong một thời gian dài cũng nguy hiểm như dùng nhiều hàn the trong một lần. Rối loạn tiêu hoá, chán ăn, mệt mỏi khó chịu là những triệu chứng nhận thấy sau khi sử dụng thực phẩm có chứa hàn the...

Theo tài liệu nghiên cứu của nhiều nước trên thế giới, mì chính có thể có tác hại xấu đối với những người mắc bệnh hen, trầm cảm, gây hoa mắt, đau đầu, căng thẳng, buồn nôn. Đối với những người có cơ địa dị ứng, bệnh cao huyết áp, thận hoặc tim cũng không nên lạm dụng mì chính.

BS. Hà Tiến Phan

(Bệnh viện 354)

LIỀU LƯỢNG VÀ CÁCH SỬ DỤNG MÌ CHÍNH

BS. Hoàng Xuân Đại cho biết, ngay từ đầu thập kỷ 70 của thế kỷ trước, JECFA - Uỷ ban Hỗn hợp về phụ gia thực phẩm của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) và Tổ chức Lương thực và Nông

https://tieulun.hopto.org

nghiệp thế giới (FAO) đã đưa ra quy định liều sử dụng hằng ngày của mì chính là từ 0 - 120mg/kg thể trọng. Họ còn cảnh báo rằng ở nhiệt độ 300°C, mì chính sẽ biến đổi trở thành chất gây đột biến gen. Vì vậy, trong chế biến thức ăn, chỉ sử dụng mì chính với liều lượng hợp lý, cho mì chính khi món ăn đã sắp hoàn thành.

Hồng Anh

MẬT ONG VỚI SỨC KHOẺ VÀ ĐỜI SỐNG

Kinh nghiệm từ hàng ngàn năm nay, từ khi con người và loài ong sống chung hoà bình với nhau, mật ong đã trở thành người bạn đồng hành quen thuộc, tham gia vào nhiều mặt của đời sống con người ở khắp mọi nơi trên thế giới.

Mật ong đã được sử dụng cách đây hàng ngàn năm trước Công nguyên (Tr.CN), từ nền văn minh Sumer (4000 năm Tr.CN), nền văn minh Ai Cập cổ đại (1900 - 1230 Tr.CN)... cho đến tận ngày nay.

Dễ nhận thấy rằng, mật ong là một món ăn tự nhiên rất thơm ngon và bổ dưỡng. Người châu Âu ăn bánh mì có phết bơ với mật ong thay cho mứt. Người Việt Nam lại có tục lệ ăn bánh tro với mật ong vào ngày 5/5 âm lịch. Mật ong có trong bánh "Pain d'épice" của người Pháp, bánh "Bí đỏ - Mật ong" trong lễ Halloween của người Mỹ...

https://tieulun.hopto.org

Mật ong còn được xem là loại thuốc cổ truyền nhất. Từ xa xưa, con người đã sử dụng mật ong làm phương thuốc bồi bổ cơ thể, tăng cường thể lực. Do có chứa các loại đường hấp thu nhanh là glucose và fructose, mật ong nhanh chóng cung cấp năng lượng cho cơ thể, chống mệt mỏi và suy nhược. Thêm mật ong vào thức ăn hoặc đồ uống hằng ngày sẽ giúp cơ thể khoẻ mạnh và trẻ lâu. Mỗi buổi sáng, uống một ly nước nóng pha mật ong và chanh sẽ làm sạch cơ thể, giúp cơ thể khoẻ mạnh. Trước khi tập thể dục thể thao, dùng một muỗng cà phê mật ong để cung cấp năng lượng, tăng cường hoạt động thể lực, duy trì sức bền bỉ và dẻo dai. Mật ong có thể dùng cho mọi lứa tuổi, đặc biệt tốt cho trẻ em bị suy dinh dưỡng và người già muốn kéo dài tuổi thọ.

Mật ong được sử dụng phổ biến còn nhờ có tính năng sát khuẩn tự nhiên. Sử dụng mật ong để bảo quản thực phẩm, giúp giữ nguyên được mùi vị đặc trưng trong một thời gian (vài năm). Trong y dược, mật ong được dùng để sát khuẩn các vết trầy xước trên da, hỗ trợ tích cực điều trị các nhiễm khuẩn tại hầu họng. Mật ong còn được phối hợp trong các bài thuốc Đông y, vừa làm chất bảo quản tự nhiên, vừa phát huy tác dụng dược lý riêng.

Y dược học ngày càng khẳng định vai trò làm lành vết loét của mật ong. Theo quan điểm Tây y,

https://tieulun.hopto.org

thành phần mật ong có chứa albumin và acid panthotenic, tham gia vào cấu tạo và hình thành tế bào mới, do vậy có khả năng phục hồi nhanh các tổn thương: đau rát niêm mạc hầu họng do ho kéo dài, thậm chí là các tổn thương khó trị như loét niêm mạc dạ dày - tá tràng...

DS. Nguyễn Thu Trang

UỐNG BIA LẠNH KHOÁI KHẨU, VÔ HẠI?

Mùa hè nóng nực hay thậm chí mùa đông lạnh, dân nhậu vẫn khoái được uống bia ướp đá. Chính vì vậy, trong các gia đình, người ta thường cất bia vào tủ lạnh. Tại các nhà hàng, bia được vùi trong các thùng nước đá càng lâu thực khách càng hài lòng.

Nhiệt độ bảo quản bia tốt nhất trong mùa hè là từ 5 - 10°C, trong mùa đông là từ 9 - 12°C. Để bia ở nhiệt độ lạnh 0°C thực ra không tốt. Bởi khi đó bia sẽ ít bọt và quan trọng nhất là các chất protein trong bia sẽ kết hợp với axit tanic kết tủa lại làm cho bia có chất vẩn đục, chất lượng bia bị giảm sút. Nếu thời gian bảo quản trong trạng thái đó lâu, trước khi uống đem ngâm bia vào nước thường khoảng 50°C thì chất kết tủa sẽ tan đi. Nhưng nếu bia ướp lạnh quá lâu, chất kết tủa đó không thể mất đi được.

https://tieulun.hopto.org

Còn về mặt hấp thụ, khi uống bia quá lạnh, nhiệt độ cơ thể và bia khi uống vào quá chênh lệch sẽ làm các huyết quản ở dạ dày và ruột co lại, hệ thống tiêu hoá bị thiếu máu, có thể gây khó chịu. Như vậy, cả về mặt chất lượng và hấp thụ, uống bia ướp quá lạnh không những không tốt mà còn có hại.

Dĩ Nguyên

LƯU Ý KHI NGÂM RƯỢU THUỐC

Nhiều người thắc mắc có nên ngâm rượu lâu năm để uống không? TS.BS. Trần Đình Toán - Trưởng khoa Dinh dưỡng Bệnh viện Hữu nghị Hà Nội cho biết, điều đó phụ thuộc vào nhiều yếu tố như độ cồn trong rượu bảo đảm, chất lượng các loại thảo dược, động vật hoặc tạng động vật ngâm trong rượu...

Rượu thuốc gồm loại ngâm thảo dược và loại ngâm động vật hoặc tạng động vật. Để có loại rượu thuốc tốt, để được lâu rượu phải có độ cồn cao. Theo kinh nghiệm dân gian, người ta dùng "rượu đầu" có độ đậm đặc hơn để ngâm. Có thể dùng rượu vodka hoặc rượu Lúa mới để ngâm rượu thuốc vừa có độ thuần khiết vừa bảo đảm độ cồn cao. Nếu ngâm rượu độ cồn thấp, tỷ lệ nước trong rượu nhiều hơn, các loại động vật, tạng

https://tieulun.hopto.org

động vật ngâm trong rượu sẽ bị hỏng, các loại thảo dược cũng không chiết xuất được hết các chất khiến hiệu quả kém, rượu dễ bị chua. Để kiểm tra độ cồn (thường phải đạt từ 45 - 47°) có thể châm lửa đốt, nếu lên ngọn lửa xanh là độ cồn trong rượu tốt.

Cần lưu ý tới tính an toàn của các thành phần ngâm trong rượu có hoạt chất nào gây độc hay không. Ngộ độc cấp tính thì có thể nhìn thấy được để cấp cứu, điều trị nhưng ngộ độc mãn tính vì rượu mới rất nguy hiểm. Nó từ từ nhiễm vào gan, thận, gây suy gan, suy thận, gây phù...

Theo nghiên cứu, một người trong một ngày chỉ nên uống 2 đơn vị rượu tương ứng khoảng 10g ancol detalic. Nếu uống 56g rượu là vào khoảng 59,2cc tương ứng 150ml rượu 40° sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến gan, thận và não.

Hồng Anh *(ghi)*

ĂN SỐNG CỦ MÃ THẦY DỄ BỊ SÁN

Vào mùa hè, trên đường phố xuất hiện nhiều gánh hàng rong bán củ mã thầy các tỉnh phía Nam gọi là củ năng đã gọt vỏ. Đây là loại củ có dược tính cao hơn hẳn củ đậu, được chế biến vừa làm thức ăn, vừa làm thuốc trị bệnh.

Củ mã thầy mát bổ và tác dụng cầm máu, tuy

https://tieulun.hopto.org

vậy không nên ăn sống vì dễ mắc bệnh sán lá nếu không may ăn phải củ còn dính những ấu trùng sán lá ký sinh, bởi củ mã thầy mọc dưới đất bùn. Tuy nhiên, trong dân gian thường dùng mã thầy để ăn chơi, tráng miệng sau bữa ăn, hay dưới dạng thức ăn, vị thuốc như thái nhỏ củ nấu với bột đậu xanh làm chè lục tàu xá, hầm với dạ dày lợn để thanh nhiệt, bổ dưỡng, dùng dạng bột uống làm mát gan, dạ dày, ruột.

Ở Trung Quốc, người ta dùng củ mã thầy ép lấy nước uống hằng ngày (có thể phối hợp với nước rễ cỏ tranh hay nước ép ngó sen) giúp tiêu hóa, sinh tân dịch, chống háo khát, cầm máu, giải độc rượu, lợi tiểu. Người ta còn đốt củ mã thầy tán nhỏ, uống với rượu chữa băng huyết, hay bôi vào chỗ loét ở miệng trẻ. Đặc biệt nếu trẻ bị sởi, ngày đầu có thể cho trẻ uống nước ép củ mã thầy, kể cả lúc sởi sắp mọc hay sởi đã mọc (lấy củ mã thầy nấu với củ cà rốt và hạt mùi cho ăn đến khi sởi bay) sau đó vẫn tiếp tục cho uống nước củ mã thầy để tẩy độc và giúp cơ thể hồi phục sức khoẻ... Nước sắc củ mã thầy còn giúp tiểu tiện dễ dàng, giảm viêm nhiệt, nóng buốt. Có thể phối hợp củ mã thầy với rau câu, râu ngô chữa tăng huyết áp... Tuy nhiên, với người tỳ, thận hư hàn, trẻ em hay đái dầm không nên dùng củ mã thầy.

Thành phần chính trong củ mã thầy gồm có: nước 68,52%, tinh bột 18,75%, protein 2,25%, lipit

https://tieulun.hopto.org

0,19%, đường, pectin, các muối như calcium photpho, sắt và các vitamin A, B1, B2, C... cùng một hoạt chất tên là puchiin có tính kháng khuẩn, làm hạ huyết áp và phòng ngừa ung thư.

Dưới đây xin giới thiệu một số phương thuốc trị bệnh từ củ mã thầy:

* Hạ áp, thanh nhiệt, tiêu thũng: Củ mã thầy 100g, thịt lợn nạc 300g, rau cần 200g, dầu, hành, đường, xào ăn.

* Bổ phế thận: Củ mã thầy 100g, bầu dục lợn 1 đôi, đường phèn 30g (đập nát), nước 2000ml, nấu chín, ăn cả cái và nước.

* Chữa phù toàn thân, tiểu tiện khó, khát nước, táo bón: Củ mã thầy 20g, rễ lau tươi (lô căn) 30g, sắc lấy nước uống ngày 1 thang chia 2 - 3 lần.

BS. Hoàng Xuân Đại

KHÔNG NÊN ĂN NHIỀU CÁ BIỂN KHI MANG THAI

Cá rất tốt cho mọi đối tượng, đặc biệt là những người bị bệnh tim, nhờ lượng omega-3 dồi dào. Tuy nhiên, đối với phụ nữ đang mang thai, ăn quá nhiều thực phẩm này (đặc biệt là cá biển bị ô nhiễm) sẽ tăng nguy cơ đẻ non. Nguyên nhân do trong cá biển thường chứa nhiều thuỷ ngân, khi vào cơ thể, nó ảnh hưởng rất lớn tới thần kinh bào thai.

https://tieulun.hopto.org

Nghiên cứu được công bố sau khi khảo sát 1000 phụ nữ đang mang thai cho biết, trong số họ có không ít người ăn nhiều cá biển khiến lượng thuỷ ngân trong tóc tăng cao, những đối tượng này có tỷ lệ đẻ non gấp 3 lần so với những người có tỷ lệ thuỷ ngân ở mức trung bình trong tóc. GS.Fei Xue tại Trường Đại học Harvard cho rằng, lượng thuỷ ngân cao tập trung trong cơ thể phụ nữ, đặc biệt là đối với những người ăn nhiều cá sardine và cá mòi, vì trong hai loại cá này chứa nhiều acid béo omega-3 lẫn hoá chất độc hại. Bà cũng cho rằng, phụ nữ thông minh nên ăn dầu cá thay vì ăn cá trong thời kỳ mang thai. Một nghiên cứu khác của các nhà khoa học tại Tổ chức Sức khoẻ môi trường Mỹ sau khi khảo sát 1024 phụ nữ trong thời kỳ mang thai tại bang Michigan thì thấy rằng, những người được hỏi ăn cá biển không nhiều, tỷ lệ thuỷ ngân trong tóc là 0,29 phần triệu trong khi những người ăn nhiều cá, tỷ lệ này là 0,38 phần triệu, đối tượng này chiếm 20% con số khảo sát. Đối với những người ăn quá nhiều cá có tỷ lệ thuỷ ngân là 0,55 phần triệu trong tóc thì nguy cơ đẻ non tăng gấp 3 lần so với những người bình thường. Theo các nhà khoa học, cá biển thường mang trong mình lượng thuỷ ngân cao do môi trường chúng sống thường bị ô nhiễm bởi các chất thải công nghiệp từ các sông, hồ, tàu bè thải ra. Nhiều loại cá khác như cá hồi, cá kiếm, cá

https://tieulun.hopto.org

mập... thường có tỷ lệ thuỷ ngân cao hơn cá nước ngọt rất nhiều. Nghiên cứu của các nhà khoa học trước đó tại nhiều bãi biển ở Anh và Mỹ còn cho thấy, những bà mẹ ăn quá nhiều cá biển nhiễm thuỷ ngân, khi sinh con trẻ thường gặp khó khăn trong học hành, trí nhớ giảm sút và thường mất tập trung khi làm việc.

Văn Nguyễn
(Theo Telegraph)
(Báo An ninh Thủ đô)

PHỤ NỮ MANG THAI DÙNG DẦU CÁ TỐT HƠN ĂN CÁ BIỂN

Cá biển chứa nhiều omega-3 có lợi cho sự phát triển của thai nhi. Tuy nhiên, hiện nay, nhiều loại cá biển nhiễm độc thuỷ ngân nên việc bà mẹ mang thai ăn cá biển có thể trở thành lợi bất cập hại. Nghiên cứu của Đại học Harvard thực hiện với trên 1000 phụ nữ mang thai cho thấy những người ăn nhiều cá biển có nguy cơ sinh non cao gấp 3 lần bình thường.

Để bổ sung đầy đủ omega-3 mà không sợ nhiễm độc thuỷ ngân, dioxin và các hoá chất độc hại khác, phụ nữ mang thai có thể thay thế cá biển bằng dầu cá. Đó là lời khuyên của TS. Fei Xue (ĐH Y tế Công cộng Harvard). Một khảo sát do Tổ chức Consumer Lab thực hiện với 41 nhãn

https://tieulun.hopto.org

hiệu dầu cá phổ biến trên thị trường cho thấy không một sản phẩm nào nhiễm thuỷ ngân, dioxin, PCB và các chất độc khác thường thấy trong cá biển. Ngoài ra, với công nghệ tinh chế hiện nay, người ta có thể loại bỏ tất cả các thành phần ô nhiễm trong dầu cá.

Hương Tiên

(Theo Science daily)

CÁ CHÉP GIÚP AN THAI

Thịt cá chép có nhiều axit amin cần thiết mà cơ thể không tự tổng hợp được như axit glutamic, glycine, hercynine... đạm trong thịt cá chép là loại dễ tiêu hoá, chất béo, các yếu tố vi lượng như canxi, photpho, sắt... các vitamin như vitamin A, B1, B2, vitamin PP...

Cá chép được sử dụng như một vị thuốc để trị liệu nhiều bệnh chứng khác nhau: Chữa trị được chứng kết lạnh, bình phổi, thông sữa, làm sạch đường tiêu hoá, bài tiết và trừ khử được tà độc, sưng tấy..., cũng có tác dụng lợi tiểu, tiêu phù. Nó có tính bình, vị ngọt, ngoài lợi tiểu còn làm bổ tỳ, làm khoẻ não... nên rất thích hợp với người già sức yếu, tỳ vị hư tổn dẫn đến phù thũng, trướng bụng, bổ máu, chữa chóng mặt, phối hợp cùng các vị thuốc khác làm hạ cholesterol trong máu.

https://tieulun.hopto.org

Các vị thuốc từ cá chép được sử dụng trong trị liệu cho phụ nữ như an thai, chống nôn mửa trong thời kỳ thai nghén, chống phù thời kỳ mang thai, làm thông sữa...

Dưới đây cũng xin giới thiệu vài phương pháp trị liệu từ cá chép luôn có công hiệu cao:

* Làm thông sữa: Phương pháp này được dùng cho những người khí huyết hao tổn sau sinh, tỳ vị yếu, không đủ sữa. Cá chép 1 con (khoảng 300 - 500g), đánh vẩy, mổ bụng, moi bỏ ruột, cho vào nồi cùng đẳng sâm 15g, hoàng kỳ 50g. Đổ đủ nước, hầm kỹ nhỏ lửa trong 1 giờ. Sau nêm gia vị vừa đủ, ăn cá uống nước canh. Mỗi ngày ăn 1 lần, ăn liền trong 7 ngày.

* Làm an thai: Cá chép tươi 500g, đánh vẩy, bỏ ruột, rửa sạch, cho vào nồi đổ nước luộc cá thành canh. Sau lấy củ gai 30g sắc lấy nước, đổ vào canh cá luộc cùng 60g gạo nấu nhừ thành cháo, ăn nóng vào buổi sáng và chiều, ăn kèm cả cá chép.

BS. Hoàng Xuân Đại

THAI PHỤ NÊN HẠN CHẾ DÙNG CAFFEINE

Phụ nữ sau khi có thai nên cắt giảm lượng caffeine tiêu thụ, không nên uống quá 2 tách cà phê hoặc 4 tách trà mỗi ngày. Đây là lời khuyên của các chuyên gia thuộc Cơ quan Tiêu chuẩn Thực phẩm Anh (FSA). FSA vừa hạ mức khuyến

https://tieulun.hopto.org

cáo dùng tối đa chất caffein từ 300mg/ngày xuống còn 200mg/ngày. Thông báo này được đưa ra sau khi nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Đại học Leicester và Đại học Leeds cho thấy có mối liên hệ giữa việc tiêu thụ nhiều chất caffeine với trẻ sinh ra bị nhẹ cân. Theo các chuyên gia, trẻ sinh ra nhẹ cân dễ mắc bệnh tim và tiểu đường.

H.Y

(Báo Thanh niên)

NHỮNG MÓN ĂN BÀI THUỐC TỪ CHIM CÚT

Chim cút có giá trị làm thuốc chữa bệnh tương đối cao: chữa cơ thể suy nhược, trẻ em suy dinh dưỡng, ho gà, bổ thận, bổ thần kinh, chữa đái tháo đường, tăng huyết áp, hạ huyết áp, xơ vữa động mạch và các bệnh khác nhau thuộc hệ tiêu hoá, hệ thần kinh, hệ hô hấp.

* Chữa đau lưng mỏi gối: Chim cút 400g, kỷ tử 30g, đỗ trọng 15g. Đỗ trọng tán bột, chim cút làm sạch bỏ nội tạng, cho kỷ tử, bột đỗ trọng và thêm 1 ít muối vào bụng chim khâu kín, đem hấp cách thuỷ. Khi chín cho bệnh nhân ăn ngày 1 lần, ăn liền 10 ngày.

* Chữa ho lâu ngày: Chim cút 2 con, hoài sơn 50g, gạo 100g, gừng 3 lát, hạt tiêu 5 hạt, muối vừa đủ. Gừng, hạt tiêu giã nhỏ, chim cút làm sạch

https://tieulun.hopto.org

bỏ nội tạng, chặt miếng ướp muối, hạt tiêu, gừng. Hoài sơn, gạo tán bột, cho vào thịt chim cút trộn đều, thêm 10ml rượu, đem hấp cách thuỷ. Khi chín chia 2 lần ăn trong ngày, ăn liền 7 - 10 ngày.

* Chữa chân giá lạnh, da khô: Chim cút 2 con, ngũ gia bì 15g, hoàng kỳ 35g, phục linh 30g. Chim cút làm sạch, các vị thuốc cho vào túi vải mỏng, tất cả cho vào nồi áp suất ninh nhừ, bỏ túi thuốc. Bệnh nhân ăn thịt, uống nước, ăn liền 12 ngày.

* Chữa ù tai, mất ngủ: Chim cút 2 con, củ cải trắng 200g, gừng 3g, hành 5 củ. Gừng, hành rửa sạch giã nhỏ, chim cút làm sạch, bỏ nội tạng, chặt miếng, ướp gừng, hành, gia vị. Củ cải trắng rửa sạch, nạo thành sợi. Dùng dầu thực vật xào thịt chim cút cho chín, thả củ cải vào đảo đều. Ngày ăn 1 lần, ăn liền 10 ngày.

* Chữa cam tích: Chim cút 2 con, lá cây lựu tươi 20g, gạo tẻ 50g, dầu thực vật, gia vị vừa đủ. Chim cút làm sạch bỏ nội tạng, chặt miếng ướp gia vị sau 30 phút, dùng dầu thực vật xào chín, cho thêm 350ml nước ninh nhừ. Lá lựu rửa sạch, thái nhỏ, gạo tán bột mịn. Khi thịt chim cút chín nhừ cho lá lựu, bột gạo vào quấy đều cho chín. Bệnh nhân ăn ngày 1 lần, cần ăn liền 10 - 12 ngày.

* Chữa suyễn: Trứng chim cút 5 quả, củ mài 50g. Củ mài tán bột mịn, thêm 150ml nước quấy đều, đun nhỏ lửa cho sôi, đập trứng chim cút vào, đảo nhẹ cho chín. Bệnh nhân ăn ngày 1 lần, cần ăn liền 10 ngày.

https://tieulun.hopto.org

* Chữa mắt kém: Trứng chim cút 10 quả, hà thủ ô 50g. Hà thủ ô tán bột mịn, đập trứng chim cút vào, quấy đều, đem hấp cách thuỷ. Khi chín cho bệnh nhân ăn, ăn liền 10 ngày. Cần ăn 4 liệu trình, mỗi liệu trình 10 ngày, thời gian nghỉ giữa các liệu trình là 5 ngày.

* Thần kinh suy nhược, hậu sản hay mới ốm dậy, người gầy yếu: Có thể lấy trứng chim cút 4 quả (bỏ vỏ), táo tàu 10 quả, cây đẳng sâm 30g, khởi tử 30g, đường đỏ 50g, rượu, nước một lượng vừa đủ, dùng lửa nhỏ đun. Bỏ bã thuốc, húp canh, ăn trứng, ăn nóng, mỗi ngày 1 lần.

* Thiếu máu, thiếu chất sắt, người viêm dạ dày mãn tính: Dùng hai trứng chim cút đập vào 300ml sữa bò đã đun sôi, đun cho chín trứng. Ăn nóng. Hằng ngày ăn buổi sáng, lúc bụng đói. Ăn liên tục 2 - 3 tháng.

* Cao huyết áp, tiểu đường, huyết quản bị xơ cứng, viêm khí quản: Hằng ngày ăn trứng chim cút và mộc nhĩ đen. Cách chế như sau: Luộc trứng chim cút, bóc vỏ, dùng xì dầu, muối, rượu ướp 40 phút, vớt ra, để cho ráo khô, cho trong xoong dầu nóng, khi trứng hơi vàng thì vớt ra. Mộc nhĩ đen ngâm nước, rửa sạch cho vào xoong xào đảo 5 phút, rồi cho trứng chim cút đã chao, cho muối, nước, rượu, rau cần vào, không đậy nắp, xào chín.

Lương y Hoài Vũ

https://tieulun.hopto.org

CÀ CHUA KẾT HỢP VỚI SÚP LƠ XANH NÂNG CAO HIỆU QUẢ PHÒNG CHỐNG UNG THƯ

Cà chua và súp lơ xanh đều có khả năng chống ung thư. Tuy nhiên, nếu ăn kết hợp với cả hai loại rau quả này cùng lúc thì hiệu quả sẽ cao hơn nhiều.

Đó là nội dung một nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Đại học Illinois. Trong nghiên cứu này, người ta đã cấy tế bào ung thư tuyến tiền liệt vào chuột, sau đó chia chúng thành các nhóm nuôi theo các chế độ dinh dưỡng khác nhau. Một số được cho ăn đồng thời cà chua và súp lơ xanh; số khác được cho ăn một trong hai thứ. Nhóm còn lại được bổ sung các chất có tác dụng chống ung thư được chiết xuất từ hai loại rau nói trên. Sau 5 tháng, kích thước khối u ở nhóm được ăn đồng thời cả súp lơ xanh và cà chua nhỏ hơn hẳn so với các nhóm còn lại. Các nhà khoa học cho rằng các hoạt chất có lợi trong hai loại rau quả này đã bổ sung và tác động qua lại với nhau, tạo ra hiệu quả điều trị cao hơn.

Hương Tiên

(Theo Times, Science daily)

CÔNG DỤNG MỚI CỦA NƯỚC BƯỞI

Các nhà khoa học thuộc Đại học Chicago (Mỹ) cho biết, nước ép từ quả bưởi (có tên khoa học là

https://tieulun.hopto.org

citrus paradisi) có thể giúp tăng tính hiệu quả điều trị của thuốc chống ung thư. Các chuyên gia đã nghiên cứu ở 25 bệnh nhân có khối u cứng mà không có phương thuốc nào điều trị được. Các tình nguyện viên uống một lần từ 15 - 35mg thuốc điều trị ung thư mỗi tuần. Sang tuần thứ hai, họ uống ngay một ly nước bưởi sau khi dùng thuốc. Kết quả là 28% trong số các bệnh nhân trên có bệnh tình ổn định (khối u không hoặc ít phát triển), 4% bệnh nhân có phản ứng tích cực (khối u giảm 30%). Nhóm nghiên cứu cho rằng, chất furanocoumarins trong nước bưởi có tác dụng làm tăng nồng độ thuốc chữa ung thư trong máu lên gấp 2 - 4 lần, giúp thuốc tiếp cận các tế bào ung thư được nhiều hơn.

H.Y

(Theo Báo Thanh niên)

CHÔM CHÔM MÁT BỔ, DƯỠNG DA

Ở nước ta, các giống chôm chôm được trồng nhiều là chôm chôm Java, chôm chôm nhãn, chôm chôm đường... Trong các giống trên, chôm chôm nhãn được đánh giá cao hơn cả.

Quả chôm chôm mọc thành chùm màu đỏ, vàng hay vàng cam, đường kính 4 - 5cm, vỏ có nhiều lông nhọn, mềm, cong. Cùi thường dính vào vỏ

https://tieulun.hopto.org

hạt, nhưng cũng có loại cùi không dính hạt. Cùi dày, trắng, trong, hương vị ngon ngọt, hơi chua; chín trong khoảng 15 - 18 tuần lễ sau khi kết quả. Mùa chôm chôm chín kéo dài từ tháng 4 đến tháng 6 Dương lịch.

Quả chôm chôm nhãn có kích thước trung bình, trọng lượng từ 20 - 23g, vỏ quả lúc vừa chín màu vàng, khi chín có màu vàng đỏ, trên vỏ quả có một rãnh dọc kéo dài từ đỉnh đến đáy quả như hai nửa vỏ quả ráp lại, cùi dày và tróc khỏi hạt rất tốt, ăn ngon, giòn, vị ngọt dịu, thơm... được người tiêu dùng ưa chuộng, giá bán có khi cao gấp 3 lần các loại chôm chôm khác.

Trong cùi chôm chôm chín có nhiều loại đường dễ hấp thụ, các vitamin và muối khoáng, đặc biệt là nhiều vitamin C, canxi và photpho. Trong 100g cùi chôm chôm chứa 38,6mg vitamin C, 30g photpho, 22mg canxi, do đó chỉ cần ăn mấy quả chôm chôm đã đủ nhu cầu về vitamin C hằng ngày của cơ thể.

Quả chôm chôm chín thường được dùng để ăn tươi, rất ngon và bổ. Ngoài ra, người ta còn dùng chôm chôm đóng hộp để dự trữ hay xuất khẩu. Cùi chôm chôm được ép lấy nước...

Bên cạnh đó, cùi chôm chôm còn được chị em phụ nữ dùng như một loại mỹ phẩm. Lấy cùi chôm chôm chín, nghiền nát thành bột nhão, đắp lên mặt làm mặt nạ dưỡng da rất tốt và không lo

https://tieulun.hopto.org

bị dị ứng như dùng những loại mỹ phẩm làm bằng hoá chất.

BS. Kim Minh

CHỐNG LOÃNG XƯƠNG: TRÁNH XA CÀ PHÊ

Từ lâu, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, canxi có lợi đối với xương, bổ sung canxi cho cơ thể, giúp làm giảm tỷ lệ mất xương 1 - 2% mỗi năm.

Thực phẩm giàu canxi bao gồm các sản phẩm từ sữa, đậu nành, thực vật có lá màu xanh và cá ăn cả xương. Hai loại vitamin K và D kết hợp với nhau cũng có khả năng làm giảm nguy cơ mất xương. Vitamin K giúp cho quá trình carboxyl protein dễ dàng hơn, giúp bảo vệ xương. Các nguồn thực phẩm có vitamin K bao gồm các sản phẩm từ sữa, rau lá màu xanh, đậu khô, dầu thực vật, thực phẩm lên men, thịt và đậu nành. Nên ăn những thức ăn giàu canxi như sữa và các chế phẩm từ sữa như sữa chua, phomát, caramen... đồng thời cũng có các chất dinh dưỡng khác giúp xương khoẻ mạnh như protein, vitamin D, photpho, kẽm và magiê.

Theo TS. Nguyễn Thị Lâm, Viện Dinh dưỡng Quốc gia, mỗi người nên ăn 5 bữa rau quả trong một ngày sẽ giúp độ dày xương cao hơn. Các loại rau quả giàu magiê và kali là hai dưỡng chất có vai trò quan trọng trong việc bảo vệ xương.

https://tieulun.hopto.org

Một nghiên cứu mới đây còn cho biết, ăn nhiều bưởi đào có thể giảm nguy cơ loãng xương và tăng cường các chất chống oxy hoá giúp chống lại nhiều bệnh tật. Ngoài ra, nếu cảm thấy không hấp thụ đủ canxi, cần uống viên bổ sung canxi. Nên chia canxi làm hai lần uống mỗi ngày để tăng cường khả năng hấp thụ.

Để tránh nguy cơ loãng xương nên bỏ thói quen sử dụng cà phê vì chất caffein trong cà phê có thể can thiệp vào sự hấp thụ canxi. Với một cốc đồ uống soda chứa caffein, cơ thể sẽ mất đi khoảng 4mg canxi. Để bổ sung lượng canxi mất đi này, nên cho vào cà phê một chút sữa không kem hoặc uống thêm chút nước quả sau khi uống trà hoặc soda.

Nên thực hiện chế độ ăn nhạt vì nếu khẩu phần ăn thừa muối natri cũng sẽ gây ra mất xương. Lượng muối tối đa mỗi người cần cho một ngày là 2400mg. Cơ thể thải muối qua thận và mang theo cả canxi. Vì vậy, nên ước tính lượng muối đưa vào cơ thể mỗi ngày và kiểm soát chúng một cách chặt chẽ.

Ngoài ra, nên chú ý duy trì hàm lượng protein hợp lý bởi chế độ ăn uống quá nhiều hoặc ít protein đều có liên quan đến sự giảm hàm lượng xương. Mỗi người cần khoảng 50g protein mỗi ngày tương ứng với 0,1kg cá biển, 2 cốc sữa chua ít béo và 1 quả trứng. Nguồn thực phẩm giàu

https://tieulun.hopto.org

protein khác gồm thịt nạc, thịt thăn gà, đậu phụ và sữa chua không kem.

Một nghiên cứu mới đây về hàm lượng vitamin A trong cơ thể cũng cho thấy lượng vitamin A cao có thể khiến quá trình mất xương xảy ra nhanh hơn quá trình tái sinh xương. Nên cân nhắc khi lựa chọn các loại thực phẩm và thuốc bổ chứa vitamin A để tránh hấp thụ quá nhiều vitamin này. Nên chọn vitamin tổng hợp mà ít nhất 20% hàm lượng vitamin A từ beta - carotene, không gây hại đến xương như retinol. Ngoài ra, nên chọn loại vitamin tổng hợp chứa 2500IU vitamin A thay vì uống loại chứa 5000IU vitamin A.

Hồng Anh

"ĂN VẶT", GIẢM BỆNH

Nhiều người vẫn cho rằng thói quen "ăn vặt" có ảnh hưởng không tốt đến sức khoẻ, dễ gây các bệnh đường tiêu hoá, răng miệng... Nhưng chỉ cần biết cách "ăn vặt" hợp lý sẽ có tác dụng nâng cao sức đề kháng cho cơ thể.

Theo BS. Hà Tiến Phan - Bệnh viện 354, để giữ sức khoẻ, tốt nhất là nên uống trước khi khát nhưng không uống quá nhiều, nên ăn trước khi đói nhưng không ăn quá no. Nên ăn ít và chia các phần ăn thành nhiều lần, không nên ham ăn nhiều sinh tức bụng, khó chịu trong cơ thể.

https://tieulun.hopto.org

Đối với những người mắc bệnh huyết áp thấp, trong túi nên thường xuyên mang theo đồ ăn như các loại bánh quy, các chế phẩm từ sữa... Người ta thấy rằng, bệnh huyết áp thấp thường gặp ở những người hay bỏ bữa ăn, khoảng cách giữa các bữa quá xa, dẫn đến giảm hàm lượng đường máu. Thói quen này làm giảm trương lực (sự đàn hồi, sự dẻo dai) của mạch máu và kết quả là tụt huyết áp. Vì vậy, phải duy trì chế độ ăn hợp lý 3 - 4 bữa/ngày, ăn giảm khối lượng, chia nhỏ khẩu phần ăn trong ngày. Một số thức ăn, đồ uống có tác dụng làm tăng huyết áp như: cà phê, nước chè đặc, thức ăn nhiều muối, nước sâm, bột tam thất, rau cần tây, nước nho...

Với những người mắc bệnh viêm dạ dày, việc ăn quá no hoặc để bụng quá đói cũng làm cho bệnh tiến triển nặng thêm. BS. Phan cho rằng, trong bữa ăn chỉ nên ăn no từ 85 - 85% chứ tuyệt đối không nên ăn no hoàn toàn. Khi đói bụng, có cảm giác cồn cào là phải có thực phẩm bổ sung ngay. Nếu trong giờ làm việc, không nên vừa ăn vừa làm vì khi làm việc, nhất là làm việc trí não, một lượng lớn máu sẽ được "huy động" tới trung khu thần kinh để phục vụ cho các hoạt động trí não. Lượng máu cung cấp cho dạ dày để thực hiện chức năng tiêu hoá cũng từ đó mà giảm đi khiến bệnh nặng thêm. Do vậy, nếu thấy có nhu cầu "ăn vặt" trong giờ làm việc, nên nghỉ ngơi, thư giãn ít

https://tieulun.hopto.org

phút để tập trung ăn nhưng nên nhớ là lượng ăn phải rất ít. Ăn quá no ở bất kỳ thời điểm nào cũng làm tăng gánh nặng tiêu hoá của dạ dày, không tốt cho việc điều trị bệnh.

Để "ăn vặt" không trở thành một thói quen xấu, có hại cho sức khoẻ, điều quan trọng là phải lựa chọn được đồ "ăn vặt" thích hợp. Cụ thể là chọn những loại thức ăn giàu dinh dưỡng, vitamin và chất xơ, không ăn những đồ ăn nhiều chất béo, quá ngọt hoặc mặn... Đồ "ăn vặt" thích hợp nhất có thể là các loại hoa quả, bánh quy giàu canxi, các chế phẩm từ sữa... "Ăn vặt" đúng cách không chỉ có lợi cho sức khoẻ mà còn nâng cao khả năng làm việc. Ngược lại, nếu chọn những đồ "ăn vặt" không phù hợp có thể gây ra chứng béo phì, bệnh tiểu đường, gút...

Sau khi ăn xong, việc chăm sóc, vệ sinh răng miệng cũng rất cần thiết, bởi nếu không, vi khuẩn gây sâu răng sẽ dễ dàng tấn công. Việc đánh răng thường chỉ được thực hiện vào buổi sáng, sau bữa ăn trưa và buổi tối. Còn việc vệ sinh răng miệng sau khi "ăn vặt" lại chưa được chú ý lắm hoặc cũng không có thời gian để thực hiện mặc dù "ăn vặt" là thói quen khá phổ biến. Sau khi ăn xong, thường người ta chỉ uống một ngụm nước tráng miệng là xong phần vệ sinh răng miệng...

Kết quả điều tra mới nhất của Viện Răng Hàm Mặt Quốc gia: Tại Việt Nam, tỷ lệ sâu răng

https://tieulun.hopto.org

ở lứa tuổi 18 - 34 chiếm hơn 75%. Lời khuyên của các bác sĩ đưa ra là sau khi ăn xong nên nhai một hoặc hai viên kẹo cao su loại không đường để làm sạch răng, dùng chỉ nha khoa để lấy đi các thức ăn thừa bám trên kẽ chân răng hoặc bề mặt răng. Sau các bữa ăn chính nên đánh răng và thường xuyên kiểm tra răng miệng tại các phòng khám, bệnh viện.

Hồng Anh

THỰC PHẨM NÀO BỔ MÁU

Trong cuộc sống gấp gáp, nhiều người có thói quen xem nhẹ việc ăn uống, đặc biệt là vào bữa sáng và bữa trưa. Bỏ bữa dẫn đến tình trạng cơ thể bị thiếu máu, gây ra các triệu chứng mệt mỏi, choáng ngất, sắc da xanh, nhợt nhạt.

Thiếu máu là tình trạng thiếu huyết sắc tố (hemoglobin) - sắc tố màu đỏ chuyển dưỡng khí oxy đi khắp cơ thể, giúp cho hồng cầu có màu đỏ tươi. Mức hemoglobin trong máu người bình thường là khoảng 14gr/100ml máu. Nếu kết quả thử máu cho con số dưới 11gr hemoglobin/100ml, cơ thể có khả năng bị thiếu máu.

Thiếu máu có thể do số lượng hồng cầu đang vận hành trong người bị sụt giảm, hoặc do sự mất thăng bằng của hàm lượng huyết sắc tố hồng cầu, hoặc do cả hai. Thiếu sắt, axit folic, vitamin B12

https://tieulun.hopto.org

hay giảm sản xuất hồng cầu đều dẫn tới bệnh này. Đặc biệt, thiếu máu do giảm sản xuất hồng cầu sẽ dẫn đến những căn bệnh nan y khác như: bạch cầu, ung thư xương. Thiếu máu do thiếu vitamin B12 - thiếu máu ác tính ảnh hưởng đặc biệt đến sự sống còn của hệ thần kinh trung ương và có thể phải điều trị suốt đời bằng những loại thuốc bổ sung.

Riêng tình trạng thiếu máu do chế độ dinh dưỡng bất hợp lý, BS. Hà Tiến Phan, Bệnh viện 354 cho rằng, bệnh nhân có thể tự trị bệnh bằng cách điều chỉnh chế độ ăn uống bổ sung hai dưỡng chất thiết yếu là sắt và acid folic. Đặc biệt, phụ nữ trong giai đoạn kinh kỳ hằng tháng hoặc trong thời gian mang thai, cơ thể bị thiếu chất sắt và axit folic nên rất cần chế độ ăn uống hợp lý và làm việc vừa phải.

Chất sắt có nhiều trong các loại rau lá xanh như: rau cải xoong, rau muống, cải bó xôi, các loại thịt đỏ, đặc biệt là thịt bò và gan gia cầm, cá biển, trái cây, hạt quả khô. Các sinh tố nhóm B rất dồi dào trong men bia, sản phẩm có mầm lúa mỳ và trong hạt khô nguyên vẹn, chưa tách đôi. Không có nguồn thực vật nào có thể cung ứng đủ lượng vitamin B quan trọng mỗi ngày. Do đó, chỉ có chế độ ăn đủ chất mới có thể cung cấp lượng vitamin B cần thiết cho cơ thể.

Ngoài ra, nên bổ sung thêm các loại hoa quả

https://tieulun.hopto.org

giàu vitamin C như cam, quýt, bưởi để tạo môi trường thuận lợi cho cơ thể hấp thu sắt một cách tối đa. Nên lựa chọn những loại thực phẩm giàu vitamin C sau đây để kết hợp với những thực phẩm giàu chất sắt để tăng tác dụng bổ huyết cho cơ thể.

Rau ngót có hàm lượng vitamin C là 185mg/100g, cần tây 150mg/100g, rau dền đỏ 89mg/100g, rau đay 77mg/100g, rau dền cơm 61mg/100g. Các loại hoa quả: nhãn 60mg/100g, quýt 57mg/100g, đu đủ 55mg/100g, nho 48mg/100g, cam 40mg/100g...

Những thực phẩm giàu chất sắt: tiết lợn 20,4mg/100g, gan lợn 12mg/100g, gan bò 9,0mg/100g, gan gà 8,2mg/100g, lòng đỏ trứng gà 7,0mg/100g, lòng đỏ trứng vịt 5,6mg/100g, tép khô 5,4mg/100g, thịt bồ câu 5,4mg/100g, tim gà 5,3mg/100g, cua đồng 4,7mg/100g, tôm khô 4,6mg/100g.

Hồng Anh

NHỮNG LƯU Ý KHI BỔ SUNG CHẤT XƠ

Để có cuộc sống khoẻ mạnh, một chế độ ăn cân đối các chất dinh dưỡng và giàu chất xơ luôn được các nhà dinh dưỡng khuyến cáo. Tuy nhiên, sử dụng chất xơ quá nhiều hoặc không đúng cách có thể gây ra những bất lợi cho sức khoẻ.

https://tieulun.hopto.org

Trước kia, chất xơ được coi là không có giá trị gì vì nó là một chất trơ không có giá trị dinh dưỡng. Ngày nay, vai trò quan trọng của chất xơ trong dinh dưỡng ngày càng được nghiên cứu nhiều, từ việc sử dụng chất xơ làm thực phẩm bổ sung, đến chế độ ăn giàu chất xơ để điều trị các bệnh về đường tiêu hoá, tim mạch, tiểu đường, béo phì... Theo BS. Nguyễn Văn Tiến, Viện Dinh dưỡng Quốc gia, chất xơ có hai loại: loại hoà tan trong nước và loại không tan. Chất xơ tan trong nước có nhiều trong các loại hạt đậu như: đậu nành, đậu ngự, đậu tây, rau, trái cây... Loại chất xơ này có thể làm giảm cholesterol và giúp cơ thể điều hoà đường trong máu. Chất xơ không hoà tan trong nước như: cám lúa mỳ, hạt ngũ cốc chưa xay, rau. Loại chất xơ này hút nước, tăng khối lượng chất bã khiến quá trình thải cặn bã mau hơn.

Tác dụng được đề cập đến nhiều nhất của chất xơ là phòng chống bệnh táo bón. Ở Việt Nam, nhu cầu được khuyến nghị là ăn 300g rau/người/ngày, 10kg/người/tháng để tăng cường chất xơ. Chất xơ còn có tác dụng ngăn ngừa sự phát triển tế bào ung thư, vì nó làm giảm thời gian chất bã di chuyển trong ruột, làm giảm độ axit của phân bã và thay đổi môi trường vi khuẩn trong ruột. Chất xơ có trong thực phẩm có nhiều khả năng bình thường hoá đường trong máu, giảm đường sau

https://tieulun.hopto.org

bữa ăn, tăng công hiệu của insulin, đặc biệt là chất xơ tan trong nước rất tốt vì nó ngăn cản không cho đường hấp thụ vào ruột và làm giảm đường trong máu tới 30%. Thực phẩm giàu chất xơ ít chất béo, rất lý tưởng cho những người muốn giảm cân.

Tuy nhiên cần lưu ý, chất xơ trong khẩu phần ăn nên tăng từ từ để bộ máy tiêu hoá thích nghi được với món ăn khó tiêu này và tránh đầy bụng. Khi ăn thức ăn nhiều xơ như rau cải, rau bí, măng... cần cắt nhỏ, nhai kỹ để tránh tắc ruột. Uống nhiều nước, vì chất xơ hút khá nhiều nước trong ruột.

Đang bị tiêu chảy không nên ăn những loại hạt nguyên vỏ như gạo lức, đậu đỗ hoặc còn lớp áo lụa của vỏ như đỗ tương, đỗ trắng vì các chất xơ không hoà tan này gây đau bụng, khiến bệnh nặng thêm.

Minh Anh

CHO CON ĂN CÁ ĐÚNG CÁCH

Cha mẹ ai cũng mong con khoẻ mạnh, thông minh. Để trẻ phát triển toàn diện, bên cạnh yếu tố di truyền, phương pháp nuôi dạy, cần chú ý đến chế độ dinh dưỡng. Khâu lựa chọn thực phẩm cũng như chế biến rất quan trọng. Bên cạnh rau xanh, các loại củ quả, thịt, trứng và các

https://tieulun.hopto.org

sản phẩm từ bơ sữa, món cá có một vị trí rất đặc biệt. Trong cá chứa một lượng đáng kể khoáng chất: photpho, kẽm, đồng, canxi - những thành phần chủ yếu giúp làm cứng xương; các vi lượng tố như fluo, selen, coban, mangan cùng một kho vitamin, các axit béo trong cá cũng rất tốt cho não và võng mạc. Đặc biệt, cá chính là nguồn cung cấp chất sắt - giúp trẻ dễ hấp thu hơn. Cá là món ăn quen thuộc của người Việt, vừa rẻ lại dễ chế biến, bảo đảm chất dinh dưỡng. Tuy nhiên, để tạo thói quen ăn cá cho bé, cũng cần làm đúng cách. Khi bé bắt đầu ăn dặm (5, 6 tháng tuổi), cho một muỗng cà phê thịt cá đã xay nhuyễn vào bột hoặc cháo vào bữa trưa, đến 7, 8 tháng tăng lên 2 thìa mỗi ngày. Bé lên 1 tuổi tăng dần 50 - 60g và có thể ăn cá biển từ lúc 9 tháng tuổi. Nên cho bé ăn cá nước ngọt trước vì ít gây dị ứng hơn so với cá nước mặn. Nếu đã xảy ra dị ứng phải ngưng ăn ngay và độ 3, 4 tháng sau mới cho ăn lại. Cẩn thận với những loại cá nhỏ, có nhiều xương, nếu không làm kỹ có thể khiến trẻ bị hóc xương và ảnh hưởng đến tâm lý của trẻ. Hạn chế chiên cá với dầu hoặc bơ vì như vậy sẽ làm trẻ khó tiêu hoá.

Phan Thị Thanh Ly
(Văn phòng UBND phường Thanh Hà, Hội An, Quảng Nam)

https://tieulun.hopto.org

NGUY CƠ TỪ VIỆC SỬ DỤNG KHẨU TRANG VẢI THƯỜNG

Nghiên cứu tại Mỹ cho thấy, nếu các loại khẩu trang y tế và khẩu trang chuyên dụng có thể ngăn chặn được hơn 95% các phân tử có kích thước siêu nhỏ như bụi, virus, vi khuẩn... thì các loại khẩu trang vải, dù đeo thật khít, cũng bất lực trước các hạt li ti có kích thước dưới 10 micromet. Khẩu trang vải thường cũng không thể ngăn được các loại khí thải độc hại. Ngược lại, nó còn có thể giúp các chất này tích tụ với nồng độ cao hơn ở đường hô hấp của chúng ta.

Một nguy cơ từ khẩu trang vải là do đặc tính của chất liệu, lại thường xuyên đọng nước bọt, mồ hôi, nếu người sử dụng không thường xuyên giặt sạch và phơi ở nơi có nắng thì nó rất dễ trở thành môi trường lý tưởng cho vi khuẩn, nấm mốc phát triển và xâm nhập ngược lại cơ thể.

Hương Tiên

(Theo BBC, ABC News)

RAU MẦM NÊN ĂN SỐNG

Loại rau này đang được nhiều người ưa thích vì lạ miệng và bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm. Ngoài giá đỗ xanh, còn có thêm giá đỗ đen, giá đỗ

https://tieulun.hopto.org

tương, rau mầm từ cải xanh, cải trắng, củ cải, rau muống... Đây là những loại rau được gieo trồng và thu hoạch trong khoảng thời gian ngắn, thường từ 5 - 7 ngày.

Rau mầm có thể trồng từ nhiều loại hạt đa dạng khác nhau như hạt củ cải, cải xanh, rau muống, đậu..., khi ăn kết hợp với nhau sẽ cung cấp lượng axit amin cần thiết cho cơ thể. Nhiều món ăn chế biến từ rau mầm như trộn salat, ăn kèm với các loại thịt, hải sản hoặc nấu dưới dạng canh, súp, ăn kèm các loại bánh khác như một loại rau sống. Rau mầm ăn sống sẽ có vị ngọt, mát và dễ ăn, có nhiều giá trị dinh dưỡng, mặt khác bảo đảm vitamin, đặc biệt là vitamin C không bị mất đi sau quá trình đun nấu. Rau mầm có thể ăn sống nhưng phải rửa sạch.

Nếu rau mầm trồng đúng quy định, đây là loại rau khá bổ dưỡng. Cần bảo đảm không được trồng rau trên đất (dùng xơ dừa...), không dùng phân hoá học, không dùng thuốc trừ sâu, không dùng nước bẩn để tưới cho rau. Trồng rau trên bột xơ dừa sẽ tránh được nguy cơ nhiễm kim loại nặng. Nếu dùng rau khi hạt mọc mầm sau từ 5 - 7 ngày là có nhiều giá trị dinh dưỡng nhất. Như vậy, khi lựa chọn loại thực phẩm này, người nội trợ phải lựa chọn kỹ càng. Mua rau ở những cơ sở sản xuất không thực hiện được những quy trình như trên, rau mầm sẽ có một số nguy cơ

https://tieulun.hopto.org

như các loại rau không sạch khác là tồn dư dư lượng thuốc bảo vệ thực vật hay nhiễm kim loại nặng. Cách tốt nhất là chúng ta tự trồng rau mầm ở nhà vì rau dễ trồng, thu hoạch nhanh, cần diện tích đất ít, đầu tư không nhiều và nhất là chúng ta vừa có thể ăn được rau sạch, tươi vừa có thời gian thư giãn. Lưu ý là phải loại bỏ hạt lép, hạt thối thật kỹ trước khi trồng. Cứ 100g hạt củ cải giá 2500 đồng thì nhận được 700 - 1000g rau mầm sạch. Mỗi gia đình ở thành phố chỉ cần 7 - 14 khay luân phiên thay nhau trong tuần (mỗi ngày 1 - 2 khay) là đã có một lượng rau sạch, bổ dưỡng, an toàn cung cấp cho chính gia đình mình.

Minh Anh

TÔM, TÉP: MÓN ĂN DÂN DÃ GIÀU CHẤT ĐẠM

Từ tôm và tép, ta chế biến được nhiều món ăn, đơn giản và phổ biến nhất là món tôm, tép rang, canh tôm, bánh tôm, mắm tôm, mắm tép, ruốc tôm...

Có hai loại được dùng phổ biến nhất là tôm đồng và tép gạo. Về thành phần dinh dưỡng, trong 100g tôm đồng tươi có 76,9g nước, 18,4g protit, 1,8g lipit, 1120mg canxi, 150mg photpho.

https://tieulun.hopto.org

Trong 100g tép gạo có 84,5g nước, 11,7g protit, 1,2g lipit, 910mg canxi, 218mg photpho. Như vậy, tôm, tép đều là những thức ăn giàu protit, so với thịt bò loại 1 và thịt lợn nạc không hề thua kém (trong 100g thịt bò loại 1 có 17,6g protit, 100g thịt lợn nạc có 18,6g protit).

Protit của tôm là loại quý, gồm đầy đủ các axit amin cần thiết cho cơ thể. Thí dụ, trong 100g protit của tôm đồng có 8,5g lysine, 3,4g methionine, 1g tryptophane, 4,5g phenylalanine, 4,1g threonine, 5,1g valine, 8,5g leucine, 5,3g isoleucine, 9,4g arginine, 2,2g histidine, nghĩa là đủ những axit amin cần thiết cho cơ thể. Trong 100g tôm khô cũng có tới 75,6g protit, 3,8g lipit. Trong 100g tép khô có 39,3g protit, 3g lipit, 2000mg canxi, 605mg photpho, 5,5mg sắt... Trong 100g ruốc tôm có 65,5g protit, 3,1g lipit, 3,7g gluxit...

Giá trị dinh dưỡng của tôm khá cao, nhưng phải là những thực phẩm tươi ngon, không bị nhiễm khuẩn hoặc những sản phẩm chế biến từ tôm tép còn tươi, đun nấu và bảo quản hợp vệ sinh. Khi chúng đã chết, ôi ươn, bị nhiễm khuẩn, ăn vào không những mất hết chất bổ mà còn có thể bị ngộ độc thức ăn hoặc mắc các bệnh lây theo đường tiêu hoá.

Theo kinh nghiệm của các bà nội trợ và lời khuyên của các nhà dinh dưỡng học, những mớ

https://tieulun.hopto.org

tôm, tép tươi, nhiều con còn nhảy. Những con chết bắt đầu mềm nhũn ra, đầu tôm dễ tách khỏi mình, màu sẫm, có nhiều nhớt. Tôm tươi nấu chín có vỏ đỏ, thịt chắc, mùi vị thơm ngon. Tôm đã ươn thịt nhũn, không nên dùng.

Đối với tôm khô, cũng có thể quan sát hình dáng, màu sắc bên ngoài để xác định tốt hay xấu. Tôm khô tốt thường có màu hồng nhạt đến hồng sáng, không trắng nhợt cũng không thâm đen. Nếu là tôm khô cả vỏ phải nguyên con, không dập nát. Tôm nõn khô không có đầu phải nguyên mình, không vụn nát, không có sâu mọt, mốc meo, có mùi vị thơm ngon của tôm khô, không có mùi gì khác lạ.

BS. Hương Liên

HÀU CHỮA ĐAU DẠ DÀY

Hàu là một loại thực phẩm quý của vùng ven biển, có thể chế biến được nhiều món ăn hấp dẫn.

Thịt hàu giàu protit, gồm nhiều loại axit amin cần thiết cho cơ thể, các chất gluxit, lipit và một lượng rất phong phú các vitamin A, B1, B2, C, D, E..., đặc biệt là rất nhiều chất kẽm (mỗi con hàu cỡ trung bình có thể chứa 13mg kẽm). Từ con hàu, người ta chế biến được nhiều món ăn ngon và bổ như: hàu nướng, hàu hấp, hàu nấu cháo...

https://tieulun.hopto.org

Ngoài giá trị dinh dưỡng, hàu là một vị thuốc được Đông y dùng để bồi dưỡng cơ thể, trị nhiều bệnh. Theo y học dân tộc, thịt hàu có vị ngọt mặn, tính lạnh, có tác dụng tư âm, dưỡng huyết, hoạt khuyết, bồi bổ cơ thể, rất thích hợp với những người mắc các chứng bệnh thuộc thể âm hư (người gầy yếu, hay hoa mắt, chóng mặt, ra mồ hôi trộm, khô miệng, đại tiện táo bón...). Tuy nhiên, những người tỳ vị hư hàn, kém ăn, chậm tiêu, hay bị tiêu chảy không nên ăn hàu.

Từ lâu đời, vỏ hàu đã được Đông y dùng làm thuốc chữa bệnh, gọi là mẫu lệ. Cách chế biến mẫu lệ như sau: Lấy vỏ hàu đã loại bỏ hết thịt, rửa sạch, phơi khô hoặc sấy khô, khi dùng tán thành bột mịn, hoặc nung rồi tán thành bột. Theo y học dân tộc, mẫu lệ vị mặn, tính hơi lạnh, vào ba kinh can, đờm và thận, có tác dụng thanh nhiệt, bổ thuỷ, hãm mồ hôi, săn ruột, làm tan đờm, chữa các chứng âm hư nóng bên trong, ra mồ hôi trộm, di tinh, bạch đới, đau dạ dày...

Điều cần chú ý khi chế biến là phải nấu thật chín vì hàu có thể là vật trung gian truyền vi khuẩn hoặc ký sinh trùng gây bệnh, đáng chú ý hơn cả là vibrio parahaemolyticus. Đây là một loại vi khuẩn gram âm, ưa môi trường kiềm mặn, thường sống ở các cửa sông và ven biển. Người ta đã phân lập được vi khuẩn này trong

https://tieulun.hopto.org

cát, bùn, nước biển và cả trong hải sản. Loài vi khuẩn này hiện đã được xác nhận là nguyên nhân gây ra nhiều vụ ngộ độc thức ăn do cá biển và hải sản.

BS. Kim Minh

THỰC PHẨM TỐT CHO TIM MẠCH

Để có một trái tim khoẻ mạnh, tránh nguy cơ đột quỵ, các bác sĩ dinh dưỡng Mỹ khuyên mọi người cần thường xuyên bổ sung các thực phẩm sau vào thực đơn hằng ngày:

- Bột yến mạch: Chỉ cần nửa cốc yến mạch mỗi ngày, bạn không những được cung cấp năng lượng 130Kcal mà còn nhận được 5g chất xơ có lợi cho tim (giúp làm giảm cholesterol và giữ cho cân nặng cơ thể ở mức khoẻ mạnh). Bột yến mạch và các loại hạt khác: lúa mạch, lúa mì, gạo lứt còn có tác dụng giảm nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường, tim mạch.

- Cá hồi: Đây là thực phẩm có nhiều tác dụng tốt cho sức khoẻ, là nguồn cung cấp tốt nhất axit béo omega - 3 cho cơ thể. Chất này giúp làm giảm nguy cơ phát triển bệnh tim mạch do làm giảm lượng triglyceride trong cơ thể. Triglyceride là loại mỡ máu liên quan đến bệnh tim mạch và đái tháo đường. Hội Tim mạch Mỹ khuyến cáo

https://tieulun.hopto.org

người dân nên ăn cá ít nhất là 2 lần mỗi tuần, đặc biệt là cá hồi.

- Quả bơ: Thêm một chút quả bơ vào bánh kẹp hay món salad rau chân vịt sẽ làm tăng lượng mỡ, giúp tim khoẻ mạnh. Chất béo không bão hoà đơn thể trong quả bơ có tác dụng loại bỏ cholesterol "xấu", tăng hàm lượng cholesterol "tốt".

- Dầu ôliu: Giàu chất béo không bão hoà đơn thể, dầu ôliu giúp loại bỏ cholesterol xấu và làm giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch.

- Các loại quả hạch: Quả hạnh nhân, quả óc chó và các loại quả hạch khác đều có chứa lượng axit béo omega - 3 dồi dào và rất giàu chất béo không bão hoà đơn, đa thể. Những quả này không chỉ cung cấp chất xơ cho cơ thể mà còn cung cấp lượng chất béo cần thiết và ngăn ngừa hình thành cholesterol "xấu" trong thành mạch.

- Các loại quả mọng: Nhóm quả này gồm có quả mâm xôi, dâu tây, nho đen... có chứa thành phần chất chống viêm phong phú, giảm thiểu nguy cơ tim mạch và bệnh ung thư.

- Rau chân vịt: Loại rau này rất tốt cho tim, nhờ thành phần chất lutein, axit folic, kali và chất xơ dồi dào.

- Đậu nành: Đậu nành giúp giảm cholesterol trong máu, đồng thời trau dồi lượng protein "gầy", tốt cho hệ tim mạch. Các loại thực phẩm như đậu

https://tieulun.hopto.org

tương, đậu phụ, sữa đậu nành... được các chuyên gia hàng đầu về tim mạch khuyên dùng.

Thảo Vân
(Theo Health)
(Báo Gia đình và Xã hội)

UỐNG NHIỀU RƯỢU, BIA GÂY ẢNH HƯỞNG ĐẾN XƯƠNG?

Kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học tại Trung tâm Nghiên cứu Dinh dưỡng con người Jean Mayer ở Boston, Mỹ công bố trên Tạp chí Dinh dưỡng Mỹ số 3/2009 cho thấy, nam giới trung tuổi và phụ nữ sau khi mãn kinh nếu uống một hoặc hai cốc bia hoặc rượu vang mỗi ngày, xương của họ chắc hơn những người không uống hoặc uống quá nhiều rượu, bia.

Nhóm nghiên cứu đã thu thập dữ liệu về thói quen uống rượu, bia và đo mật độ khoáng chất ở xương hông và xương sống của gần 1300 phụ nữ sau khi mãn kinh, gần 250 phụ nữ tiền mãn kinh và hơn 1180 nam giới lớn tuổi. Kết quả ghi nhận được, khi uống một đến hai ly rượu, bia mỗi ngày, mật độ khoáng chất trong xương của đàn ông cao hơn từ 3 - 4% và phụ nữ sau khi mãn kinh cao hơn từ 5 - 8% so với người không uống. Ngược lại, nam giới uống nhiều hơn hai ly rượu

https://tieulun.hopto.org

mỗi ngày có mật độ khoáng chất trong xương thấp hơn từ 3 - 5% so với người uống ít. Đối với phụ nữ tiền mãn kinh, các nhà nghiên cứu chưa thấy có sự khác biệt.

Tuy nhiên, các nhà khoa học cảnh báo, mặc dù uống rượu, bia điều độ làm giảm nguy cơ loãng xương, tuy nhiên nó lại làm tăng nguy cơ mắc một số loại ung thư, dạ dày, gan, tim mạch. Do vậy, các nhà nghiên cứu cho rằng, mọi người cần cân nhắc kỹ giữa lợi ích và tác hại của rượu, bia đối với sức khoẻ của từng cá nhân.

Hạ Anh

(Báo Gia đình và Xã hội)

THIẾU IỐT SẼ ẢNH HƯỞNG GÌ?

Iốt có chứa nhiều trong những loại thực phẩm như: rong biển, hải sâm, mực, tôm, cá chim... Thiếu hụt iốt sẽ gây bệnh bướu cổ.

Mỗi năm, Bộ Y tế dành khoảng 6 tỉ đồng cho chương trình phòng, chống thiếu hụt iốt, nhưng hiện vẫn có nguy cơ về thiếu hụt iốt. Mức độ bao phủ muối iốt phòng bệnh tại các tỉnh, thành gần đây có xu hướng giảm. Một trong những lý do khiến thiếu hụt iốt quan trọng là nhiều địa phương cho rằng, dự án quốc gia phòng, chống bướu cổ đã đạt được mục tiêu, không nhất thiết

https://tieulun.hopto.org

phải duy trì nữa. Trong khi đó, các nhà dinh dưỡng nhận định "Iốt là một vi chất mà tự cơ chế chúng ta không tổng hợp được, nên cần phải bổ sung thường xuyên, lâu dài qua đường ăn uống".

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, iốt là một vi chất dinh dưỡng rất cần thiết cho cơ thể, mặc dù với hàm lượng rất nhỏ, đặc biệt là trẻ em và phụ nữ đang trong lứa tuổi sinh đẻ - hai nhóm này dễ có nguy cơ bị thiếu hụt chất iốt cao. Khi cơ thể bị thiếu hụt iốt sẽ dẫn đến mắc bệnh bướu cổ và tình trạng đần độn. Với bệnh bướu cổ, nó có thể xảy ra ở bất kỳ giai đoạn nào trong cuộc đời. Còn tình trạng đần độn có thể xảy ra ngay từ khi em bé còn nằm trong bụng mẹ (nếu người mẹ mang thai bị thiếu hụt iốt trầm trọng).

Các bác sĩ của Trung tâm Dinh dưỡng Thành phố Hồ Chí Minh trình bày thêm về những ảnh hưởng có thể xảy ra một khi cơ thể thiếu hụt iốt như: chậm phát triển trí tuệ, chậm lớn, kém linh hoạt, các khuyết tật về thần kinh, suy giảm hoạt động chức năng hệ thần kinh, tâm thần...

Nhu cầu iốt cần cho mỗi người hằng ngày là khoảng 100 - 150 microgam; hơn 90% lượng iốt cơ thể có được là từ thực phẩm. Những thực phẩm có chứa iốt như: rong biển, hải sâm, mực, tôm, cá... Hàm lượng iốt của thực phẩm ở các miền biển thường cao hơn miền núi. Vì thế, tình

https://tieulun.hopto.org

trạng thiếu iốt xảy ra nhiều ở người dân vùng núi là do vậy.

Khánh Vy
(Báo Thanh niên)

TRỨNG GÀ KHÔNG NÊN ĂN SỐNG

Trứng gà là một thực phẩm quý, giàu chất dinh dưỡng, tuy nhiên, protit trong trứng gà nếu chưa được nấu chín, khi vào cơ thể sẽ sinh ra những chất độc hại.

Lòng đỏ trứng gà được coi là một vị thuốc bổ, bồi dưỡng cơ thể. Đây là phần quan trọng của trứng gà, chứa nhiều chất bổ dưỡng nhất. Trong 100g lòng đỏ trứng gà có 54g nước, 13,6g protit, 29,8g lipit, 1g gluxit, cung cấp được 337 Kcal. Tỷ lệ muối khoáng và vitamin cũng tập trung nhiều ở lòng đỏ (134mg canxi, 532mg photpho, 7mg sắt, 0,96mg vitamin A, 0,32mg vitamin B1, 0,52mg vitamin B2...).

Tuy nhiên, nhiều người còn muốn phát huy tác dụng của trứng gà hơn nữa bằng cách ăn lòng đỏ trứng gà sống hoặc chỉ chần qua nước sôi, cho rằng ăn sống như vậy bổ hơn ăn chín nhiều. Có người đập vài quả trứng gà vào bát phở, bát bún riêu, bún ốc... ăn lòng đỏ trứng gần như còn sống nguyên. Cũng có người chỉ thích ăn trứng chần...

https://tieulun.hopto.org

Đây là một sai lầm. Chất protit của trứng gà tuy rất bổ nhưng chỉ được cơ thể hấp thụ hoàn toàn khi đã được đun nấu chín. Nếu trứng còn sống, khả năng hấp thu của dạ dày và tá tràng đối với những protein này rất kém. Do không được hấp thu tốt ở dạ dày và tá tràng, khi xuống ruột, trứng gà sống sẽ bị phân huỷ ở đại tràng, sản sinh ra nhiều chất độc có hại cho cơ thể.

Nguy hiểm hơn nếu ăn phải trứng những con gà bị bệnh hoặc đã bị nhiễm virus H5N1, các mầm bệnh này sẽ xâm nhập cơ thể người qua trứng sống.

Để bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm, thức ăn phải được đun nấu chín. Đối với trứng gà luộc phải đun sôi trong 10 phút. Tốt nhất là đun nước sôi mới cho trứng vào, chờ nước sôi lại khoảng 10 phút mới vớt ra, trứng vừa chín tới ăn rất ngon và bảo đảm.

BS. Hương Liên

NÊN ĐẬP TỎI 15 PHÚT TRƯỚC KHI NẤU

Tỏi có chứa các thành phần chống hình thành huyết khối, ngăn ngừa bệnh tim mạch, phòng ngừa ung thư. Tuy nhiên, sau khi nấu chín, một phần rất lớn các thành phần có lợi trong tỏi bị mất đi.

https://tieulun.hopto.org

Có một cách rất đơn giản để ngăn chặn sự thất thoát đáng tiếc này. Đó là bóc vỏ và đập tỏi ít nhất 15 phút trước khi nấu. Đồng thời rút ngắn thời gian chịu nhiệt của tỏi bằng cách chỉ cho gia vị này vào khi món ăn đã gần chín.

Nghiên cứu của Đại học Quốc gia Cuyo (Argentina) cho thấy, tỏi đã đập giập nấu ở nhiệt độ 204°C trong 3 phút vẫn còn nguyên hàm lượng các chất chống huyết khối. Còn với tỏi nguyên nhánh, sau khi nấu, hầu hết các thành phần có lợi trên đã bị triệt tiêu.

Các chất allyl sulfur trong tỏi có tác dụng chống oxy hoá, chống viêm, phòng ngừa ung thư. Tuy nhiên, các chất này không có sẵn trong tỏi nguyên nhánh mà chỉ hình thành do các phản ứng enzym xảy ra khi các mô của tỏi đã bị phá vỡ. Việc đập tỏi và để ít nhất 15 phút trước khi nấu chính là để tạo điều kiện cho việc hình thành tối đa lượng allyl sulfur có ích.

Hương Tiên

BÀI THUỐC GIA TĂNG NGUỒN SỮA MẸ

Sữa mẹ là nguồn thức ăn tốt nhất, bảo đảm vệ sinh nhất cho trẻ. Điều đó ai cũng biết, nhưng vì nhiều lý do khác nhau, đặc biệt là do sử dụng kháng sinh sau đẻ và ăn uống không đầy đủ... nhiều bà mẹ đã bị thiếu sữa, mất sữa.

https://tieulun.hopto.org

Sau khi sinh, người mẹ cần cho con bú ngay. Việc cho bú sớm sẽ làm tăng bài tiết oxytocin, một mặt kích thích bài xuất sữa, mặt khác giúp co hồi tử cung sau đẻ nhanh hơn. Những kích thích giao cảm mạnh, căng thẳng kéo dài sẽ ức chế bài xuất sữa.

Nhiều bà mẹ sau khi sinh, vì nhiều lý do khác nhau như: sinh mổ, dùng nhiều kháng sinh, bị viêm tắc tuyến vú, dinh dưỡng không đầy đủ... dẫn đến tình trạng thiếu sữa, mất sữa nên việc nuôi con rất vất vả, tốn kém, trẻ chậm lớn, hay mắc bệnh.

Để cải thiện tình trạng ít sữa ở các bà mẹ, y học cổ truyền có những món ăn, bài thuốc giúp tiết sữa nhiều hơn. Chẳng hạn: dùng móng giò heo 2 chiếc, lạc củ 60g, đậu tương 60g, hầm nhừ ăn ngày một lần, ăn liền 3 - 5 ngày. Hoặc dùng 15g hạt bí đao bóc vỏ, lấy nhân, dùng vải mỏng gói lại, giã nát, pha với nước sôi, uống khi đói bụng, ngày uống 3 lần sáng - trưa - tối, uống liền trong 3 ngày. Lấy quả sung 50g, mít non 40g, đậu xanh 20g, gạo nếp 50g, gạo tẻ ngon 50g, chân giò heo 1 cái, đem nấu nhừ tất cả ăn trong ngày. Dùng đậu Hà Lan 30g, một ít miến sợi, cho 500ml nước vào nấu, chia làm 3 lần ăn trong ngày. Đinh lăng 20 - 30g, thông thảo 12g, cam thảo dây 6g, đem nấu uống ngày 1 thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Lấy quả sộp 15g, bồ công anh 25g, lá

https://tieulun.hopto.org

mua 10g, đem nấu uống ngày 1 thang, chia 3 lần, dùng 3 - 5 thang. Dùng hạt bo bo sao vàng 20g, gạo nếp 20g, móng giò heo 2 cái, đem nấu cháo ăn hằng ngày. Đu đủ nấu giò heo cũng là món dân gian thường dùng giúp bà mẹ tăng tiết sữa...

Lương y Vũ Quốc Trung

(Theo báo Thanh niên)

NƯỚC DỪA NÀO NGON NHẤT?

Dừa là một cây ăn quả quý của nước ta, được trồng chủ yếu để lấy cùi, ép lấy dầu và lấy nước giải khát.

Theo kết quả nghiên cứu của nhiều tác giả, thành phần nước dừa gồm đầy đủ các chất dinh dưỡng protit (0,10 - 0,17g trong một lít), lipit (0,10 - 0,30g), gluxit (7,5 - 48g), các vitamin B1, C và nhiều loại muối khoáng (natri, kali, clo, magiê, canxi, PO_4, SO_4...) nghĩa là gần đủ các chất có trong huyết tương của máu người với một tỷ lệ không khác nhau nhiều.

Riêng tỷ lệ gluxit có trong nước dừa tuỳ thuộc vào độ tuổi của quả dừa. Lúc còn non, nước trong quả dừa có tỷ lệ đường ít từ 7,5 - 15g trong 1 lít. Trong nước dừa bánh tẻ 5 - 6 tháng tỷ lệ đường có tới 48 - 50g glucoza và fructoza trong 1 lít. Đây là lúc nước dừa có tỷ lệ đường cao nhất, do đó ngon ngọt nhất. Sau đó, tỷ lệ gluxit trong nước dừa lại

https://tieulun.hopto.org

giảm xuống khi quả dừa đã già, chỉ còn 15 - 20g trong 1 lít.

Ngày hè, sau những giờ lao động mệt mỏi, uống cốc nước dừa, cơ thể khoan khoái, hết mệt nhọc, không những cho cơ thể một thứ nước trong mát, vệ sinh, mà trong nước dừa còn có nhiều muối khoáng, vitamin, đường glucoza và fructoza là những chất vô cùng cần thiết cho cơ thể.

Ngoài giá trị ăn uống, nước dừa còn được nhân dân ta và nhiều nước Đông Nam Á dùng điều trị rối loạn tiêu hoá và thay thế dung dịch glucoza trong điều trị những bệnh nhân cần được bổ sung nước và điện giải.

Nước dừa còn có tác dụng lợi tiểu, mỗi ngày giúp người bệnh tiểu tiện được từ 700ml - 2 lít, do đó dùng nước dừa non để điều trị phù nề do dinh dưỡng có kết quả tốt, người bệnh tiểu tiện nhiều mà không gây rối loạn các chất điện giải.

BS. Hương Liên

ĂN MĂNG ĐẮNG COI CHỪNG NGỘ ĐỘC

Măng tre ít chất béo (dưới 2,4%), giàu chất xơ dễ tiêu hoá (từ 6 - 8%) và nhiều chất khoáng. Tuy nhiên, theo các chuyên gia, khi ăn măng đắng, cần chế biến cẩn thận để tránh ngộ độc.

Bản thân cây măng luôn có vị đắng. Măng càng cao, bẹ măng, thân măng hoá xanh càng nhiều thì

https://tieulun.hopto.org

mức độ đắng càng tăng. Nếu măng được khai thác thích hợp và ăn ngay thì có vị ngọt. Nhiều người thích ăn măng đắng bởi vị đắng, chát sau chuyển thành ngọt nhẹ. Măng đắng có thể luộc chấm muối vừng, xào với thịt bò, nấu với cá, vịt...

Theo ThS. Đỗ Văn Bản (Viện Khoa học Lâm nghiệp), chất gây ra vị đắng chính là hợp chất cyanide, tên gọi đầy đủ là cyanogenic glucoside (còn gọi là axit xanh, hạnh đắng). Hợp chất này có mặt ở hơn 2600 loài thực vật. Bản thân chất này không gây độc, nhưng lại là nguồn gốc của chất gây độc. Khi cây măng bị tổn thương (vết cắt khi khai thác, chế biến, vết sâu bệnh...), cyanogenic glucoside thuỷ phân thành hydrogen cyanide (HCN). Đây là một phản ứng sinh học của cây măng giống như ở nhiều loại thực vật khác để sản xuất ra chất độc chống lại vi sinh vật, nấm gây hại thâm nhập qua vết thương.

Hợp chất hydrogen cyanide là một chất gây độc. Măng tre có thể chứa đến hơn 1000mg hydrogen cyanide trên mỗi kilogam. Hàm lượng chất gây độc nhiều hay ít phục thuộc vào loài tre, thời gian lưu giữ măng, phương pháp bảo quản và chế biến măng... Trên mỗi cây măng, ở phần đỉnh ngọn, hàm lượng chất độc cao nhất, ở phần đế gốc thấp nhất. Măng càng đắng thì càng chứa nhiều cyanide và càng có khả năng gây ngộ độc cao.

Cyanide là tác nhân gây ra ngộ độc cấp tính

https://tieulun.hopto.org

hoặc mãn tính ở người. Chỉ khoảng 50 - 60mg cyanide tự do có thể gây chết một người bình thường. Lượng chất gây độc ảnh hưởng đến cơ thể con người ở các mức độ khác nhau, tuỳ thuộc vào hàm lượng khi ăn phải, trọng lượng cơ thể, sức khoẻ từng người. Chất này có thể gây tổn thương hệ thần kinh, gây mệt mỏi chân tay, đi không vững, mắt mờ, tai ù, nôn ói..., nặng hơn sẽ gây triệu chứng thở gấp, tăng nhịp tim, hạ huyết áp, đau đầu, hôn mê và khả năng dẫn đến tử vong cao. Cyanide trong măng tre có khả năng phân huỷ nhanh trong nước sôi. Luộc măng trong nước sôi 98°C trong 20 phút có thể giảm được gần 70% cyanide và nếu nhiệt độ cao hơn, thời gian lâu hơn sẽ giảm được đến 96%. Vì vậy, nếu bóc bỏ vỏ, thái lát mỏng rồi luộc măng trước khi đem chế biến, món ăn sẽ giảm hoặc loại bỏ được cyanide.

Minh Anh

MĂNG - ĐỘC HAY KHÔNG?

Măng có tác dụng tốt cho sức khoẻ không, vì sao nhiều người nói măng độc, người ốm không nên ăn?

Thành phần chính của măng có protein (5%), chất xơ, vitamin B1, C, nhiều axit amin, carôten,

https://tieulun.hopto.org

canxi, phôtpho, sắt và axit axalic. Thường xuyên ăn măng có thể giảm béo, thông tiện và đề phòng chứng u kết tràng.

Măng có tác dụng tiêu đờm, lợi cho ruột, thông mạch, tiêu thức ăn, chủ yếu dùng để thanh nhiệt, trừ đờm, đậu mùa không thoát ra.

Măng có vị nhạt, tính hàn đi vào 2 kinh tâm và phế. Măng có tác dụng thanh thượng tiêu, phiền nhiệt, tiêu đờm, chỉ khát, ho xuyễn, thổ huyết, trị trẻ em kinh phong. Theo Đại Danh y Tuệ Tĩnh, măng tre có thêm chút gừng uống trị bệnh đái đường (chứng tiêu khát). Măng có chứa nhiều xenlulô, có tác dụng kích thích sự co bóp của dạ dày, ruột và tăng cường tiết dịch tiêu hoá, tăng cường tiết mật, làm giảm nồng độ cholesterol trong máu.

Tuy nhiên cần kiêng kị trong một số trường hợp: Trẻ em tì vị kém không nên dùng vì chứa chất canxi axit herbitic không tiêu tương đối nhiều, người bị viêm thận, sỏi đường tiết niệu không được ăn. Không nên nấu chung với đậu phụ để tránh canxi trong đậu phụ kết hợp với axit herbitic trong măng, tăng thêm lượng canxi herbitic khó tan. Người ốm hoặc mới ốm dậy nên kiêng ăn măng.

Măng chữa bệnh:

* Phổi nhiệt nhiều đờm: Măng tre tươi, bóc bẹ, cắt miếng. Một lá phổi lợn, cho thêm gia vị, nấu nhừ rồi ăn.

https://tieulun.hopto.org

* Mất ngủ: 150 - 200g măng tre, cắt miếng. Đun lấy nước, uống vào buổi tối, trước lúc đi ngủ.

* Huyết áp cao: Măng tre luộc ăn.

* Trẻ em bị đậu mùa không thoát ra: 200g măng tre, một ít gừng sống. Đun nước uống.

Lương y Vũ Quốc Trung

NƯỚC TĂNG LỰC KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG TỐT

Các quảng cáo nước uống tăng lực thường ca ngợi loại đồ uống này như một thứ thần dược, mang đến nguồn sinh lực dồi dào, khiến con người có thể làm việc và vui chơi liên tục không biết mệt mỏi. Một số người vì thế nhầm tưởng công dụng của nước tăng lực, coi nó là một phương pháp bồi bổ, nâng cao thể trạng.

Trên thực tế, nước tăng lực không cung cấp năng lượng thực sự mà chỉ tạo ra trạng thái sảng khoái tạm thời. Thành phần của nước tăng lực, ngoài chiết xuất của một số thảo dược như nhân sâm, bạch quả, vitamin B, các axit amin như taurine, chủ yếu là đường và caffeine.

Đường giúp tăng thể lực nhanh chóng. Caffeine là chất kích thích, mang lại sự tỉnh táo, giảm mệt mỏi, trì trệ. Sự kết hợp của hai chất này giúp người sử dụng nước tăng lực có được sự hưng

https://tieulun.hopto.org

phấn và cảm giác tràn trề sinh lực trong một quãng thời gian nhất định. Nhưng về lâu dài, nước tăng lực không có tác dụng cải thiện sức khoẻ vì bản thân nó không chứa những dưỡng chất cần thiết cho cơ thể.

Không những thế, trong một số trường hợp, nước tăng lực còn có thể gây nguy hiểm. Với lượng đường lên tới hàng chục gram cho một lon 250ml, nước tăng lực nếu dùng thường xuyên sẽ làm tăng nguy cơ béo phì. Bên cạnh đó, do chứa nhiều caffeine, loại đồ uống này có thể gây ra trạng thái bồn chồn, dễ bị kích động dẫn đến mất kiểm soát hành vi ở một số người.

Đặc biệt, nghiên cứu gần đây cho thấy, nước tăng lực, sự kết hợp của caffeine và taurine, có thể làm tăng huyết áp và nhịp tim. Thí nghiệm tiến hành trên 15 người hoàn toàn khoẻ mạnh, mỗi người uống 2 lon nước tăng lực chứa 80mg caffeine và 1000mg taurine một ngày. Đến ngày thứ bảy, huyết áp tâm thu của họ tăng gần 10%, huyết áp tâm trương tăng gần 8%, nhịp tim tăng 11 trong vòng từ 2 đến 4 giờ sau khi uống nước tăng lực. Mức tăng này chưa đến ngưỡng nguy hiểm đối với những người khoẻ mạnh, nhưng với người có tiền sử bệnh huyết áp, tim mạch thì đây thực sự là vấn đề đáng lo ngại.

Sự nguy hiểm của nước tăng lực còn xuất phát từ việc một số người thích pha loại đồ uống này

https://tieulun.hopto.org

với rượu mạnh (như vodka). Bản thân rượu cũng làm tăng nhịp tim và huyết áp. Do đó, uống nước tăng lực pha với rượu là tự nhân đôi nguy cơ. Điều tương tự cũng xảy ra nếu uống nước tăng lực ngay trước hoặc sau khi vận động với cường độ cao (lao động nặng nhọc, tập thể thao...), mặc dù đây là tình huống vẫn thường xuất hiện trong quảng cáo của nhiều nhãn hiệu nước tăng lực.

Theo các chuyên gia, để phục hồi sức khoẻ và chống mất nước khi vận động nhiều, tốt nhất nên chọn các loại đồ uống không chứa caffeine và có hàm lượng đường thấp.

Hương Tiên *(tổng hợp)*

CÔNG DỤNG CỦA MỘT SỐ LOẠI TẢO BIỂN

Ăn tảo biển thường xuyên sẽ giúp tăng lượng hấp thu canxi phòng bệnh ung thư, nhất là đối với ung thư ruột già.

Tảo có nhiều loài khác nhau và ứng dụng của nó rất rộng rãi. Dưới đây xin giới thiệu tác dụng chủ yếu về chữa bệnh của một số loài tảo.

Tảo đen: còn gọi là côn bố, tính hàn, vị ngọt. Thành phần chính có: protein thô 97,7%, axit bảo nâu 25,6%; manitol 7,21%, chất tro 26,03%; kali 4,97%, iốt 0,28%, vitamin cùng một số chất vi lượng, có tác dụng làm tan tụ cứng, tiêu viêm,

https://tieulun.hopto.org

thanh nhiệt lợi tiểu, chủ yếu dùng chữa sưng tuyến giáp trạng, viêm phế quản, lao phổi, hen xuyễn. Cách dùng: Rang sắc lên uống hoặc cho vào bài thuốc. Không dùng cho người tì vị yếu, lạnh.

Tảo Chlorella: Đây là tảo lục đơn bào được dùng làm thuốc bổ trong ngành dược, rất giàu protein, các vitamin cho cholorophyll, lượng cholorophyll ở trong tảo Chlorella còn có tác dụng kháng khuẩn.

Tảo tím: Còn gọi là tảo xoắn, thành phần chính có protein 24,5%; hydrat carbon 31%, carôten, vitamin B1, B2, C, canxi, sắt, iốt. Tảo tím có vị ngọt dịu nên thường làm thức ăn, có tác dụng làm giảm đờm, mát, lợi tiểu, bổ thận, bổ tim. Chủ yếu dùng chữa các bệnh sưng amiđan, huyết áp cao, viêm phế quản, phù, sởi. Cách dùng: Sắc dùng, nấu canh, nghiền thành bột, ngâm rượu. Không dùng cho người béo phì, ăn nhiều, đau bụng.

Tảo thạch đốn: Còn gọi là tảo xanh, tảo giấy, rau diếp biển, tảo hải thạch, thạch bì, luân bố. Tính hàn, vị ngọt mặn. Thành phần chính có protein 3,61%; xenlulo 6,89%, cloruanatri 10,55%, canxi, magiê, vitamin, muối vô cơ, axit hữu cơ. Có tác dụng chống đông tụ, giải nhiệt, tiêu đờm, lợi tiểu, giải độc. Dùng chữa bệnh viêm họng, sưng hạch lymphô cổ, mụn nhọt. Cách dùng: Nấu canh ăn hay sắc uống. Không dùng cho phụ nữ mang thai, tì vị hư hàn, thấp.

Vũ Quốc Trung

https://tieulun.hopto.org

Với các giá trị dinh dưỡng hoàn hảo, sữa không chỉ cần thiết cho sự phát triển thể chất của trẻ từ lúc mới sinh cho đến khi trưởng thành mà còn cần để tăng cường các chất dinh dưỡng do nhu cầu tăng cao khi mang thai, bổ sung cho bữa ăn hằng ngày và phòng ngừa các bệnh lý do thiếu dinh dưỡng khác.

Một số loại sữa thông dụng

Sữa tươi: Là loại sữa được lấy trực tiếp từ bò, dê..., sau khi xử lý (đa số là pha loãng và tiệt trùng bằng nấu sôi, tia cực tím...) được đóng gói vào hộp, bịch, chai... Sữa tươi thuộc nhóm sữa béo.

Sữa bột (nguyên kem, sữa béo): Là loại sữa dạng bột được đóng trong hộp sắt hay bao thiếc, khi uống pha sữa bột với nước ấm. Cứ 8 lít sữa tươi sẽ làm được 1kg sữa bột, một cân sữa bột này khi uống sẽ pha với nước ấm thành 8 lít sữa. Trong sữa bột thường được bổ sung thêm các chất dinh dưỡng như chất béo, đạm, đường, vitamin, khoáng chất, sắt, canxi, taurin, DHA, RA, probiotic, chất xơ... với số lượng và thành phần thay đổi tuỳ theo từng nhu cầu khác nhau:

+ Sữa không có lactose: Dành cho người không dung nạp lactose.

+ Sữa đậu nành: Dành cho người dị ứng sữa bò (dị ứng protein sữa bò).

https://tieulun.hopto.org

+ Sữa chống ói, táo bón: Do thêm chất sơ vào sữa làm tăng khối lượng giảm táo bón và làm sữa đặc hơn nên chống ói.

+ Sữa thuỷ phân đạm: Dành cho người dị ứng hoặc khó tiêu hoá hấp thu đạm.

+ Sữa có MCT (medium chain triglyceride): Dành cho người khó hấp thu chất béo, tắc mật...

Sữa không béo (sữa gầy, sữa tách bơ): Là loại sữa nguyên kem được lấy đi một phần hay toàn bộ chất béo để làm giảm năng lượng nhưng vẫn còn đầy đủ các thành phần dinh dưỡng khác, thường được bổ sung thêm canxi và ít cholesterol...

Sữa đậu nành nước dạng công nghiệp đóng trong hộp giấy: Nếu được bổ sung các chất dinh dưỡng cần thiết thì giá trị dinh dưỡng tương đối, không có đạm và chất béo động vật.

Sữa đậu nành nấu thủ công: Năng lượng cũng như thành phần các chất dinh dưỡng khá thấp, không bằng sữa tươi.

Sữa đặc có đường: Loại sữa này chỉ nên dùng để pha cà phê vì có hàm lượng đường quá cao, khi pha loãng để uống vừa miệng thì thành phần dinh dưỡng còn lại khá thấp và không cân đối.

Sữa cao năng lượng: Là loại sữa được bổ sung thêm nhiều đường, đạm và béo để tăng đậm độ năng lượng (1ml sữa cung cấp 1 Kcalo), dùng trong giai đoạn kém ăn.

Sữa chua: Là sữa được lên men vi sinh có lợi

https://tieulun.hopto.org

cho tiêu hoá và hấp thu, giảm nguy cơ tiêu chảy do thiếu men lactase.

Sữa dành cho bà mẹ có thai và cho con bú.

Sữa bệnh lý cho người tiểu đường, ung thư, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính,...

Lựa chọn sữa phù hợp

Trên thị trường hiện nay, có nhiều mặt hàng sữa khác nhau về chủng loại, mẫu mã, thương hiệu. Đôi khi bạn phải đọc rất kỹ trên nhãn hiệu bao bì: thành phần dinh dưỡng, năng lượng sữa cung cấp, hướng dẫn sử dụng... thì mới phân nhóm được loại sữa và quyết định được việc sử dụng hay không.

Việc quyết định chọn loại sữa nào tuỳ thuộc vào các yếu tố sau đây:

- Người gầy uống sữa béo và người béo uống sữa gầy. Việc phân biệt sữa béo hay sữa gầy phải dựa trên thành phần dinh dưỡng của sữa được ghi trên bao bì: Nếu lượng chất béo (lipit, fat) trong 100ml sữa từ 1,5g trở xuống là ít béo hoặc không có chất béo (sữa gầy), nếu lượng "fat" khoảng 3,8g/100ml sữa trở lên là sữa béo.

- Người không muốn tăng cân nhưng vẫn cần sữa để cung cấp đủ các dưỡng chất khác cho cơ thể có thể dùng sữa ít béo hay sữa không béo hằng ngày.

- Phụ nữ mang thai nếu không uống được sữa cho "bà bầu" (vì mùi vị hay vấn đề khác) thì có thể

https://tieulun.hopto.org

uống sữa tươi, ăn sữa chua, sữa đậu nành... cũng bổ sung thêm phần nào chất dinh dưỡng.

BS. Đào Thị Yến Thuỷ
(Trung tâm Dinh dưỡng Thành phố Hồ Chí Minh)

NẤM VÂN CHI CÓ THỂ KIỀM CHẾ VIRUS HIV

Nấm vân chi được coi là một dược liệu quý, có tên khoa học là Trametes versicolor (Linnaeus Fries) Pilat. Hiện nay, tại nước ta cũng đã biết về công nghệ nuôi trồng loại nấm quý giá này.

Mũ nấm không có cuống, dai, phẳng hoặc chỉ hơi quăn, hình nấm gần như bán nguyệt. Mũ nấm thường mọc thành cụm, có đường kính từ 1 - 8cm, dày khoảng từ 0,1 - 0,3cm, có lông nhỏ trên bề mặt, có các vòng màu nâu hay màu tro đen hoặc màu trắng đục đồng tâm. Mép của nấm mỏng, uốn cong. Thịt nấm khi bẻ ra thấy có màu trắng. Chúng có bào tử hình viên trụ, không màu và kích thước thường là 4,5 - 7mm x 3 - 5mm. Trong tự nhiên, nấm vân chi thường thấy mọc trên gỗ mục.

Vân chi là loại dược liệu quý có thể làm tăng cường hệ miễn dịch của cơ thể, nhờ trong nấm có chứa một hợp chất polychaccaride liên kết với protein và chính các polychaccaride này đã quyết định khả năng tăng cường miễn dịch của nấm

https://tieulun.hopto.org

đối với cơ thể, nhờ khả năng bảo vệ các tế bào miễn dịch.

Các hợp liên kết (polysaccharide-protein) và PSK (polysaccharide Krestin) giữa chúng cũng có cấu trúc hoá học và tính chất khá tương đồng. Mặt khác, nấm vân chi có nhiều tác dụng dược lý khác nhau, đặc biệt là phòng chống ung thư; song còn có khả năng kiềm chế virus HIV, cùng nhiều tác dụng khác.

BS. Hoàng Xuân Đại

TRÀ DƯỢC AN THẦN

Nếu không may mất ngủ, bạn nên lựa chọn một số loại trà dược an thần của y học cổ truyền, vừa hiệu quả lại đơn giản, dễ chế biến.

Bài 1: Toan táo nhân sao thơm, mỗi ngày sau bữa cơm tối lấy chừng 15 - 30g hãm với nước sôi trong bình kín, sau khoảng 15 - 20 phút thì dùng được, uống thay trà. Có thể hoà thêm một chút đường trắng cho dễ uống. Công dụng: Định tâm an thần, bổ can liễm hãn, thường dùng cho những người bị mất ngủ, thể chất suy nhược, hay vã mồ hôi, trong lòng có cảm giác bồn chồn không yên, hồi hộp đánh trống ngực, giấc ngủ không sâu, mộng mị nhiều.

Bài 2: Nấm linh chi thái nhỏ, nghiền vụn, mỗi ngày dùng 3g, hãm với nước sôi trong bình kín,

https://tieulun.hopto.org

sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: Bổ hư an thần, chỉ khái bình suyễn, thường dùng cho những người bị mất ngủ có kèm theo cao huyết áp, bệnh tim, bệnh gan, ho hen, thể chất hư nhược.

Bài 3: Tâm sen 2g, cam thảo sống 3g, hai thứ sấy khô tán vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 15 - 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: Thanh tâm trừ phiền, an thần, thường dùng cho những người bị mất ngủ có kèm theo tình trạng đánh trống ngực, lòng bàn tay, bàn chân có cảm giác nóng như có lửa đốt, miệng khô, họng khát, niêm mạc miệng viêm loét, tinh thần buồn phiền bất an. Có thể mỗi ngày dùng 2 lần như trên.

Bài 4: Cành và lá lạc tươi rửa sạch, phơi hoặc sấy khô, mỗi ngày lấy 30g sắc với 400ml nước, cô còn một nửa, chế thêm một chút đường phèn, chia uống 2 lần trong ngày 7 ngày là một liệu trình. Công dụng: Trấn tĩnh an thần, thường dùng cho những người bị mất ngủ có kèm theo đau đầu, chóng mặt, hay mộng mị, dễ cáu giận, trong lòng bồn chồn không yên, có thể có cao huyết áp.

Bài 5: Đăng tâm thảo 5g, lá tre tươi 30g. Hai thứ cho vào bình kín, hãm với nước sôi, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: Thanh tâm giáng hoả, trừ phiền lợi

https://tieulun.hopto.org

tiểu, an thần, thường dùng cho những người bị mất ngủ do mắc các bệnh có sốt cao khiến tâm âm bất túc, môi khô, miệng khát, tâm thần bất định, mê sảng bồn chồn không yên, đại tiện táo, tiểu tiện sẻn đỏ...

Bài 6: Long xỉ 9g, thạch xương bồ 30g. Hai vị tán vụn trộn đều, mỗi ngày lấy 20g cho vào túi vải, hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 - 30 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: Định tâm an thần, trấn kinh khai khiếu, thường dùng cho những người mất ngủ kèm theo trạng thái tâm thần bất an, hay hồi hộp, có thể có cơn co giật như động kinh.

Bài 7: Ngũ vị tử, kỷ tử và toan táo nhân, lượng bằng nhau. Tất cả sấy khô, tán vụn trộn đều, mỗi ngày lấy 6g hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: Định tâm an thần, kiện não ích trí, thường dùng cho những người bị mất ngủ, giấc ngủ không sâu, nhiều mộng mị, đầu choáng mắt hoa, trí nhớ suy giảm.

Bài 8: Tang thầm (quả dâu chín) và mật ong lượng vừa đủ, mỗi ngày lấy 60g tang thầm và 20g mật ong hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: Bổ can ích thận, tức phong an thần, thường dùng cho những người bị mất ngủ, có kèm theo thiếu máu, râu tóc sớm bạc,

https://tieulun.hopto.org

đầu choáng mắt hoa, trí nhớ giảm sút, đại tiện táo kết...

ThS. Hoàng Khánh Toàn

NHỮNG ĐỒ UỐNG "KỴ" THUỐC

Khi đang dùng thuốc lại uống rượu, chè hay cà phê sẽ làm mất tác dụng của thuốc. Vậy sử dụng đồ uống như thế nào cho phù hợp trong khi uống thuốc?

Nếu bạn đang uống thuốc kháng sinh, tốt nhất không nên sử dụng các loại thuốc uống hoặc chất lỏng có tính kiềm quá hoặc axit quá. Thuốc kháng sinh Amoxycilin, Erythromycin bị phá vỡ hoạt tính nếu dùng kèm với các loại nước hoa quả có độ axit cao. Tốt nhất, nên tránh dùng các loại nước hoa quả ngay sau khi uống thuốc hoặc trước khi dùng thuốc. Đa số các loại thuốc đều nên uống lúc dạ dày rỗng và phải uống với nhiều nước (ít nhất một cốc nước đun sôi để nguội khoảng 200ml cho mỗi lần uống thuốc). Trong một số trường hợp đặc biệt, cần uống thuốc lúc no, ví dụ như các loại thuốc kích ứng đường tiêu hoá cần tuân theo chỉ dẫn của bác sĩ.

Khi đang uống thuốc, cần tuyệt đối tránh uống rượu, bia. Các loại rượu, bia nói chung trên thị trường đều là dung dịch của ethanol được pha

https://tieulun.hopto.org

trong nước với các tỷ lệ khác nhau. Chất này ở liều cao gây co thắt hạ vị, làm chậm sự tháo sạch của dạ dày, do đó làm giảm tốc độ hấp thu và giảm khả dụng sinh học của các thuốc như Penicilin V (hay Phenoxymetylpenicillin). Khi đang sử dụng Diazepam (còn gọi là Eduxen) cho bệnh nhân suy nhược thần kinh, rối loạn giấc ngủ, cũng tuyệt đối không được uống rượu, bia. Alcol ethylic còn làm thay đổi tính thấm của màng tế bào, làm thuốc dễ khuếch tán, làm tăng tác động lên hệ thần kinh trung ương, do đó làm tăng độc tính của nhiều loại thuốc như Levadopa dùng cho bệnh nhân bị bệnh liệt rung (parkinson), Phenobarbital (hay còn gọi là Gardenan) dùng điều trị mất ngủ do các nguyên nhân khác nhau. Nếu sử dụng rượu nhiều lần (ở người nghiện rượu) Alcol ethylic làm tăng sự chuyển hoá và giảm tác dụng của nhiều loại thuốc như: thuốc gây ngủ Barbituric, Tolbutamid dùng cho bệnh nhân đái tháo đường; Propanalol dùng điều trị các rối loạn nhịp tim, chứng suy mạch vành...

Cà phê hay nước chè cũng là loại nước uống có nhiều tương tác với các loại thuốc mà nhiều người bị bệnh mạn tính hay dùng. Bản thân nước chè hay cà phê cũng có tác dụng dược lý lên thần kinh của người sử dụng. Trong cà phê, nước chè có hoạt chất là cafein, chất này có tác dụng kích thích hệ

https://tieulun.hopto.org

thần kinh, gây khó ngủ. Cafein còn làm thay đổi độ hấp thu của một số thuốc, do làm tăng độ axit của dạ dày. Cà phê, nước chè còn làm kết tủa và giảm hấp thu qua đường tiêu hoá của nhiều loại thuốc như Aminaxin (còn gọi là Clopromazin) là thuốc an thần trấn tĩnh, chống nôn, làm hạ huyết áp. Khi đang uống thuốc Haloperidol có tác dụng an thần, hạ nhiệt dùng cho người già loạn tâm thần... mà uống nước chè hoặc cà phê cũng làm mất tác dụng của thuốc.

Tốt nhất nên sử dụng nước đun sôi để nguội để làm dung môi đưa thuốc vào cơ thể. Đối với bệnh nhân đang dùng thuốc, nên kiêng rượu, cà phê, nước trà trong thời gian uống thuốc. Nước trắng có ưu điểm giúp thuốc nhanh đi tới tá tràng, là nơi thuốc dễ hấp thu, tăng độ tan của hoạt chất, gia tăng độ tiếp thu sinh học của thuốc. Nước trắng còn giúp thải trừ thuốc qua đường tiết niệu tốt hơn.

ThS. Lê Quốc Thịnh

THỰC PHẨM VÀ KHẢ NĂNG CHỮA BỆNH

Từ nhiều thập niên trước, ở các nước phương Tây đã có sự phát triển cao về công nghệ sinh học và khoa học, sử dụng dinh dưỡng hợp lý làm phương pháp điều trị thay thế. Vậy khi bị bệnh, họ sử dụng thực phẩm như thế nào?

https://tieulun.hopto.org

Sốt cao: Nên ăn sữa chua và mật ong hằng ngày. Mật ong có tỷ lệ glucoza 65 - 70% và saccarza 2 - 3%, ngoài ra còn có muối vô cơ, các axit hữu cơ (axitformic, axetic, tratric, malic...), các men tiêu hoá như lipaza, invectin, tinh bột, protic, sắc tố, phấn hoa nhiều axit amin và các vitamin A, D, E, các muối khoáng khác...

Ngoài tác dụng bổ dưỡng cơ thể, mật ong còn được dùng cho bệnh nhân lao, suy dinh dưỡng, kiệt sức, còi xương ở trẻ em. Lòng đỏ trứng gà trộn mật ong có chất kích thích để tăng hồng cầu rất rõ. Mật ong làm giảm độ axit dịch vị (HCL) dạ dày trong viêm loét dạ dày - tá tràng, có tác dụng làm giảm các triệu chứng nóng rát, đau buốt, âm ỉ khó chịu ở vùng thượng vị, trong viêm tấy xung huyết niêm mạc dạ dày ruột cấp. Mật ong trộn nước chanh dùng trong sốt cao, co giật ở trẻ em rất tốt.

Phòng đột quỵ: Trà xanh ngăn chặn sự tạo mảng bám (lớp mỡ) trên thành mạch. Trà làm giảm cảm giác thèm ăn nên không làm tăng cân nặng của cơ thể. Trà xanh cũng tốt cho hệ miễn dịch. Các nhà nghiên cứu thuộc Đại học bang Kansas đã định lượng chất kháng oxy trong trà xanh và phát hiện rằng hàm lượng này có hiệu lực gấp 100 lần vitamin C và gấp 25 lần vitamin E trong việc bảo vệ các tế bào, chống lại những tổn thương có liên quan với bệnh ung thư, bệnh tim và những bệnh khác.

https://tieulun.hopto.org

Hen suyễn: Hành tây giúp các khí quản phổi dễ dàng co thắt, giảm bớt các chứng bệnh hô hấp, thở dễ dàng hơn.

Viêm khớp: Cá hồi, cá ngừ, cá thu và cá mòi giúp ngăn chặn bệnh viêm khớp (trong cá có dầu omega, tốt cho hệ thống miễn dịch).

Rối loạn tiêu hoá: Chuối làm ổn định chứng rối loạn tiêu hoá. Cháo cà rốt có tác dụng điều trị tiêu chảy vì nó bù được lượng nước và điện giải mất đi, đồng thời có tác dụng giảm nhu động ruột, hút các chất nhầy và độc tố của vi khuẩn. Nấu cháo (súp) cà rốt cho trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên bị tiêu chảy: 1 lít nước cháo loãng, khoảng 400g cà rốt tươi, rửa sạch, cạo vỏ và cho vào nước cháo nấu chín. Cho ăn cháo (súp) cà rốt này trong 2 ngày đầu trẻ bị tiêu chảy, mỗi ngày từ 100 - 150ml/kg thể trọng.

Các vấn đề về xương: Dứa có thể ngăn chặn gãy xương hoặc loãng xương nhờ có chứa nguyên tố mangan.

Có vấn đề về trí nhớ: Sò giúp cải thiện trí nhớ nhờ cung cấp lượng kẽm cần thiết. Ngoài ra, nên dùng loại thực phẩm giàu omega-3 axit và DHA vì có tác dụng lên não bộ và hệ thần kinh trung ương, tác dụng bảo vệ tim mạch. Cá nước lạnh đặc biệt nhiều mỡ và là nguồn phong phú nhất về omega-3. Tuy nhiên, cá nuôi có ít omega-3 hơn so với cá tự nhiên: cá hồi sông, cá ngừ, cá tuyết chấm đen, cá thu, cá trích, cá sácđin.

https://tieulun.hopto.org

Cảm lạnh: Tỏi làm cho đầu bớt nặng, làm giảm lượng cholesterol. Khi cảm thấy bắt đầu đau họng, bạn hãy ăn ngay tỏi, nó sẽ giúp bạn ngăn chặn được viêm họng.

Ho: Tiêu đỏ có chất tương tự với chất có trong siro ho. Dùng tiêu đỏ cũng nên thận trọng vì làm dạ dày bị còn cào.

Mạch máu bị tắc: Ăn quả bơ. Chất béo đơn không bão hoà trong quả bơ làm giảm lượng cholesterol.

Hành được y học coi là loại "thuốc bổ" của tim. Một nghiên cứu cho thấy, hằng ngày ăn 200g hành củ sống sẽ tránh được sự hình thành những cục máu đông và tránh những nguy cơ rắc rối ở mạch máu. Củ hành còn là nguồn cung cấp chất selen, vitamin E, che chở cho các tế bào khỏi bị tấn công bởi các gốc tự do.

Đường huyết không cân bằng: Chất crôm trong súp lơ xanh và lạc giúp điều hoà chất insulin và nồng độ đường trong máu.

BS. Đào Xuân Dũng

CÂY BỒ QUÂN: GIÚP ĐÀN ÔNG LỚN TUỔI TRÁNH U XƠ TIỀN LIỆT TUYẾN

Bồ quân hay mùng quân (hay còn gọi là cây quân) có tên khoa học là Flacourtia jangomas (Lour.) Raeusch hoặc tên khác Flacourtia cataphracta Roxb, thuộc họ Bồ quân hay họ

https://tieulun.hopto.org

Chùm bao lớn Flacourtiaceae. Cây bồ quân thuộc loại thân gỗ, sống lâu năm ở vùng nhiệt đới, thổ nhưỡng và thổ ngơi rất đa dạng.

Theo kinh nghiệm dân gian, nước sắc rễ cây quân có tác dụng chữa khỏi cho đàn ông chừng 40 - 50 tuổi trở lên mắc chứng đái dắt, đái khó, thường hay mót rặn lâu nhưng có cảm giác đi không hết bãi, hơi thở hôi nồng, đau ê ẩm vùng bọng đái, bàng quang... Chỉ cần dùng vài mẩu rễ cây quân rửa sạch, bỏ nồi nấu lên theo công thức 3 bát nước, sắc còn 1 bát, uống trong ngày. Những mẩu rễ này có thể sắc đi sắc lại. Uống liên tục chừng 3 ngày thì những tình trạng đã nêu trên sẽ hết. Người bệnh có giấc ngủ êm, giảm cho đến hết phản xạ đi tiểu đêm, chấm dứt tình trạng khét khắm do quần áo, trang phục nội y dính những giọt nước tiểu sót rỉ ra trong ngày...

Điều tra tại Bệnh viện Đa khoa Trung ương Thái Nguyên năm 2001 cho thấy, tỷ lệ bệnh nhân u xơ tiền liệt tuyến như sau: 61% trường hợp 60 - 74 tuổi, 28% trường hợp 55 - 59 tuổi; 11% trên 75 tuổi, sau 20 ngày điều trị bằng uống cao lỏng cây quân với liều 0,1ml/kg/ngày, tất cả các triệu chứng rối loạn bài tiết nước tiểu trên lâm sàng đều giảm đi rõ rệt. Đặc biệt, mất hẳn các triệu chứng cầu bàng quang căng to, đau tức vùng hạ vị.

20 bệnh nhân u xơ tuyến tiền liệt, sau đợt điều trị bằng uống cao lỏng cây quân đều không cần

https://tieulun.hopto.org

phải phẫu thuật. Hình ảnh siêu âm cuối cùng cho thấy, thể tích khối u giảm trung bình 3,5cm^3. Đồng thời, qua siêu âm còn nhận thấy nhiều chỗ vôi hoá biến mất, thể tích bàng quang co trở lại gần như mức bình thường. Khi thăm khám trực tràng, các bệnh nhân trên đều có tuyến tiền liệt mềm, nhận biết rõ rãnh giữa điển hình. Có 1 trường hợp thể tích khối u tăng thêm 1cm^3 nhưng lại không cần phải mổ vì sau đợt điều trị, các triệu chứng rối loạn bài tiết nước tiểu được cải thiện rõ rệt. Người bệnh đã tiểu tiện thành tia, thành bãi lớn. Trường hợp này cũng được thăm dò lại trực tràng thấy khối u mềm ra, phân biệt rõ rãnh giữa của tuyến, tuy vẫn còn to.

Các tác giả thống nhất nhận định: Cao lỏng cây quân hoặc nước sắc 3/1 của 100g thân hoặc cành cây quân, uống hằng ngày và liên tục trong một tuần lễ có khả năng điều trị đối với những trường hợp bệnh mới xuất hiện. Nam giới từ 40 - 50 tuổi trở lên khi đã biết chắc không bị chấn thương, không bị các loại bệnh nhiễm trùng tiết niệu sinh dục, chỉ đơn thuần là đi tiểu khó khăn, khó chịu ở vùng cổ bàng quang, hạ vị, nên dùng cao lỏng cây quân hoặc nước sắc 3/1 của cây quân. Sử dụng cây bồ quân như trên có thể giúp đàn ông lớn tuổi tránh được u xơ tiền liệt tuyến.

Có thể gặp cây mùng quân mọc ở nhiều vùng đồi núi thấp, xen lẫn những những rặng tre, dừa,

https://tieulun.hopto.org

mít, nhãn... ở hầu khắp các tỉnh, thành Việt Nam. Nếu trồng từ hạt thì cây sẽ bói quả khi đã mọc được từ 3 - 5 năm. Quả nhân thành chùm thưa như quả xoan nhưng tròn như quả nho. Lúc còn xanh có vị chát nhưng khi đã chín, màu vỏ chuyển thành đỏ hay tím hồng bóng, có vị ngọt.

PGS.TS. Phan Văn Các
ThS. Vũ Văn Giáp
DS. Nguyễn Thị Thanh Tảo

KHÔNG NÊN UỐNG NƯỚC ĐUN LẠI NHIỀU LẦN?

Khi nước đun nóng trong thời gian dài, hoặc đun đi đun lại nhiều lần, do quá trình thuỷ phân không ngừng bốc hơi, nồng độ nitrat và các kim loại nặng trong nước sẽ tăng lên. Nước đun sôi có chứa nhiều nitrat, khi uống vào trong cơ thể sẽ bị khử trở lại là muối nitric rất độc hại. Đồng thời, hàm lượng các kim loại có trong nước cao cũng có những ảnh hưởng bất lợi đối với sức khoẻ con người.

Trong quá trình đun nước, khi nước trong ấm đun bắt đầu sôi, tức là nhiệt độ nước trong ấm đã đạt tới 100°C - nhiệt độ vừa đủ để tiêu diệt các loại vi khuẩn trong nước. Nếu trong nước máy có mùi clo nặng, chúng ta có thể đun thêm từ 1 - 2 phút nữa. Nước được đun theo cách này dùng để

https://tieulun.hopto.org

uống trực tiếp, pha trà hay nấu cơm có thể coi là thích hợp.

Khuê Đức

ĐẬU NÀNH LÀM GIẢM HỘI CHỨNG CHUYỂN HOÁ

Hội chứng chuyển hoá bao gồm những căn bệnh do rối loạn chuyển hoá chất đường, chất béo như béo phì, tiểu đường, áp huyết cao, tim mạch.

Một nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học thuộc Đại học Harvard phối hợp với Đại học Y khoa Shaheed Beheshti ở Jehran (Iran) đã cho biết, chế độ ăn nhiều sản phẩm từ đậu nành giúp làm giảm các biểu hiện của hội chứng chuyển hoá.

Những nhà khoa học đã chọn ngẫu nhiên 42 phụ nữ sau mãn kinh. Những người này được phân thành 3 nhóm cho ăn 3 khẩu phần ăn khác nhau thuộc chế độ ngăn chặn huyết áp cao DASH (Dietery Alternatives to stop Hypertension). Nhóm thứ nhất ăn DASH thịt bao gồm nhiều rau quả, ngũ cốc thô và một phần thịt ít mỡ bão hoà và cholesterol. Nhóm thứ hai ăn DASH với đạm đậu nành trong đó phần thịt được thay thế bằng 30g bột đậu nành chứa 15g đạm đậu nành. Nhóm thứ ba ăn DASH với đậu nành toàn phần gồm 30g hạt đậu nành chứa 11g đạm đậu nành.

https://tieulun.hopto.org

Sau thời gian 8 tuần, kết quả khảo sát cho thấy cả 3 chế độ ăn đều làm giảm lượng cholesterol xấu LDL. Tuy nhiên, nhóm 2 và 3 với chế độ ăn có đậu nành giảm LDL nhiều hơn. Điểm đặc biệt là người ăn đậu nành còn hạ thấp đường huyết và phát triển độ nhạy với insulin, nhóm ăn hạt đậu nành thô phát triển tốt hơn so với những sản phẩm khác từ đậu nành.

Từ kết quả trên, các nhà khoa học cho rằng, khẩu phần ăn mỗi ngày từ 20 - 40g chất đạm từ đậu nành là một giải pháp có thể giúp chống lại các hội chứng chuyển hoá làm giảm nguy cơ tử vong ở tuổi trung niên. TS. Mark Messia, một nhà khoa học chuyên nghiên cứu về đậu nành đã xác định giá trị đã được biết từ lâu của những sản phẩm từ đậu nành trong việc làm giảm cholesterol và đưa ra bằng chứng mới cho thấy, đậu nành có tiềm năng giúp đỡ hàng triệu người thoát khỏi hội chứng chuyển hoá bằng cách phát triển độ nhạy với insulin.

Lương y Võ Hà

ĂN GÌ ĐỂ PHÁT TRIỂN CHIỀU CAO?

Nhiều người thắc mắc, tại sao trẻ uống nhiều sữa vẫn không cao lên được. Thực ra, đây là loại thực phẩm cần nhưng chưa đủ bảo đảm cho trẻ tăng trưởng tốt về thể lực và chiều cao.

https://tieulun.hopto.org

Theo ThS. Lê Thị Hải, Giám đốc Trung tâm Khám tư vấn Dinh dưỡng (Viện Dinh dưỡng Quốc gia), để có sự tăng trưởng chiều cao tốt, hằng ngày trẻ cần nhận được đầy đủ năng lượng, đặc biệt là vitamin A, D, lysin, canxi, sắt, kẽm, iốt... Vitamin D có vai trò quan trọng trong chuyển hoá canxi và photpho, hai khoáng chất quan trọng để phát triển hệ xương. Thiếu vitamin D, ruột sẽ không hấp thụ được canxi và photpho dẫn đến còi xương, ảnh hưởng đến chiều cao. Vitamin D có rất ít trong thức ăn, nguồn vitamin D chủ yếu là do cơ thể tự tổng hợp được khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Vì thế, dù trẻ có uống nhiều sữa, ăn đủ chất nhưng không được tiếp xúc với ánh nắng mặt trời cũng khó cao được. Canxi có nhiều trong sữa và các chế phẩm từ sữa (phomát, sữa chua, cua, cá, đậu đỗ, rau quả...).

Vitamin A cũng giúp cho sự tăng trưởng của xương, giúp tăng cường miễn dịch, giúp trẻ tăng trưởng tốt. Vitamin A có nhiều trong các loại quả màu đỏ và cam như cà rốt, gấc, cà chua... các loại rau có lá màu xanh thẫm như rau cải, xà lách... Ngoài ra kẽm cũng góp phần quan trọng để phát triển chiều cao. Trẻ em thiếu kẽm thường biếng ăn, còi cọc và chậm lớn. Iốt là thành phần của nội tiết tố tuyến giáp cũng có vai trò thúc đẩy sự tăng trưởng của cơ thể, khi thiếu iốt, trẻ sẽ bị thiểu năng tuyến giáp và có thể bị lùn do suy giáp trạng.

https://tieulun.hopto.org

Trong các loại thực phẩm, sữa là loại tương đối đầy đủ các dưỡng chất cần thiết giúp trẻ tăng trưởng và phát triển chiều cao. Sữa là nguồn cung cấp canxi quan trọng, đặc biệt trong sữa mẹ, tỷ lệ canxi - photpho cân đối nên dễ hấp thu hơn trong sữa bò. Trẻ cần được bú sữa mẹ hoặc ăn sữa bột công thức theo tháng tuổi, khi cai sữa vẫn phải được uống đủ 500 - 600ml sữa/ngày. Tuy nhiên, không có loại thực phẩm nào dù là loại tốt nhất có thể thay thế chế độ ăn cân đối, đầy đủ. Do đó, dù có uống đủ sữa, vẫn phải bảo đảm ăn uống đầy đủ, ngủ đủ và được chăm sóc tốt.

Minh Anh

RAU XÀO, RAU HẤP TỐT HƠN RAU LUỘC

Ăn rau chiên xào hoặc nấu bằng lò vi sóng tận dụng được tối đa chất chống oxy hoá. Luộc, nấu súp hoặc nấu bằng nồi áp suất làm hao hụt nhiều nhất những hoạt chất này.

Các nhà khoa học thuộc Đại học Murcia và Đại học Complutense (Tây Ban Nha) đã nghiên cứu về giá trị bổ dưỡng của rau quả qua những cách nấu khác nhau. Kết quả được phổ biến trên Tạp chí Journal of Food Science đã cho biết, ăn rau chiên xào hoặc nấu bằng nồi hấp tận dụng được tối đa chất chống oxy hoá; luộc, nấu súp hoặc nấu bằng

https://tieulun.hopto.org

nồi áp suất làm hao hụt nhiều nhất những hoạt chất này.

Tương tự như kết quả trên, nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Đại học Warwick (Anh) cũng cho biết, cách ăn rau truyền thống của nhiều dân tộc là luộc hoặc nấu súp làm mất rất nhiều chất chống oxy hoá.

Hai giáo sư Paul Thornally và Lijiang Song thuộc bộ môn Hoá chất của trường này đã cho mua các loại rau tươi tại thị trường địa phương thuộc nhóm brassica như cải bắp, bông cải và so sánh hàm lượng chất glucosinolates trước và sau khi được luộc 30 phút trong nước sôi. Glucosinolates là những hoạt chất chống oxy hoá trong những loài thực vật này, có tác dụng chống ung thư rất mạnh, bao gồm các loại ung thư vú, ung thư tiền liệt tuyến, ung thư bàng quang, dạ dày. Kết quả cho thấy, tỷ lệ hao hụt những hoạt chất trên trong các loại cải tương ứng như sau: cải bắp 65%; cải caulilower 75%, cải brussel 58%, bông cải xanh 77%. Trong khi đó, chế biến bằng cách hấp cách thuỷ từ 5 đến 20 phút hoặc chiên xào trong vòng 5 phút không làm hao hụt những hoạt chất chống oxy hoá trong các loại rau này.

Nghiên cứu cũng cho biết, việc tồn trữ trong tủ lạnh gia đình từ 1 - 7 ngày không làm giảm những hoạt chất bổ có ích. Tuy nhiên, nếu giữ rau ở nhiệt độ quá thấp trong những ngăn lạnh công

https://tieulun.hopto.org

nghiệp (có thể đến - 85°C) thì tỷ lệ hao hụt glucosinate khoảng 33%.

Từ lâu, suy nghĩ thông thường cho rằng, chỉ ăn rau sống mới tận dụng được tất cả các vi chất bổ dưỡng. Tuy nhiên, thực tế cho thấy, ăn sống không ăn được nhiều, không ăn đủ lượng rau cần thiết lại khó bảo đảm điều kiện vệ sinh. Nói chung, nấu chín có thể hao hụt một lượng sinh tố nhất định nhưng vẫn bảo đảm được đủ những hoạt chất chống oxy hoá cần thiết, miễn là không nấu bằng nồi áp suất hoặc hầm, luộc quá lâu.

Lương y Võ Hà

https://tieulun.hopto.org

Chương IV

BỆNH NÀO THUỐC NẤY

NƯỚC TRÀ CHỐNG ĂN MÒN RĂNG

Theo ý kiến một số nhà nghiên cứu trên tờ General Dentistry của Viện Hàn lâm Nha khoa Mỹ, để tránh mòn ở ngà răng nên uống trà đen hay trà xanh. Đó là một tính chất quý báu nữa, ngoài các tính chất khác đã được chứng minh của trà, như chống oxy hoá hay khả năng làm hạ tỉ lệ mắc bệnh ung thư, các bệnh tim mạch và bệnh đái tháo đường.

Nhà nghiên cứu Mohamed A.Bassiouny và các đồng nghiệp tại viện này đã so sánh tác động làm mòn, trước mắt và lâu dài của trà đen, trà xanh, soda và nước trái cây lên răng. Họ nhận thấy rằng trà có một tác dụng tương tự như nước, nghĩa là không ăn mòn, ngược lại với các loại nước có gas và các loại nước ép trái cây chứa nhiều đường và axit xitric.

https://tieulun.hopto.org

Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu khuyên những người uống trà nên tránh cho thêm sữa, chanh hay đường, bởi vì chúng làm giảm tác dụng của flavonoid. Cũng tương tự đối với trà đá chứa axit xitric và đường.

Các nhà nghiên cứu cho rằng, trà uống nóng hay uống lạnh đều có tác dụng như nhau trong việc chống mòn răng, miễn rằng trà được pha chế trong gia đình, không thêm các chất bổ sung.

Đối với những người thích uống loại nước có chứa axit xitric, các tác giả khuyên họ nên uống với một ống hút, nhai kẹo cao su không đường để làm tăng sự sinh sản nước bọt hay súc miệng với nước nhằm trung hoà các axit.

Theo AP

(Báo Bảo vệ Pháp luật)

CHỮA VIÊM HỌNG BẰNG THUỐC NAM

Theo Đông y, viêm họng có 2 triệu chứng là: chứng thực và chứng hư. Chứng thực là khi cơ thể bị nhiễm ngoại tà mạnh gây viêm họng. Hư là do cơ thể yếu dễ bị viêm họng khi thời tiết thay đổi. Mỗi chứng có cách điều trị riêng.

Chứng thực

- Nước sôi để ấm 300ml pha với 50g muối và một muỗng cà phê nước cốt chanh. Ngậm nhiều lần trong ngày hoặc ngậm nuốt dần.

https://tieulun.hopto.org

- Quả sơn trà 30g, lá chè 6g, đường phèn 30g. Sắc với 500ml nước, còn lại 200ml, chia 2 lần uống lúc đói bụng.

- Vỏ quả lê 10g, vỏ cây mía (mía lau càng tốt) 15g. Hai thứ rửa sạch, sắc với 650ml nước, còn lại 300ml, dùng uống thay nước chè trong ngày.

- Hoa kinh giới (kinh giới tuệ) 12g, cát cánh 12g, cam thảo 4g, sắc với 500ml nước, còn lại 200ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

- Quả quất (tắc) ướp muối 5 - 10 quả, nấu với 650ml nước, còn lại 300ml, uống thay nước chè trong ngày. Có thể giã nát, chế nước sôi để nguội vào khuấy đều để uống.

Chứng hư

- Phối hợp vị thuốc rẻ quạt 3 - 6g với các vị thuốc khác: Mạch môn 10g, húng chanh 8g, cam thảo đất 6g, sắc với 650ml nước, còn lại 300ml, chia 2 - 3 lần uống trước bữa ăn.

- Dùng bài quả quất như ở trên, phối hợp với: nước cốt gừng 1/2 muỗng cà phê, mật ong 20 - 30g, để tăng cường tác dụng của thuốc.

- Củ sắn dây khô 20g, rau má 20g, mạch môn 10g, cam thảo đất 8g, sắc với 650ml nước, còn lại 200ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

- Khế chua 500g, rửa sạch, giã nhuyễn vắt lấy nước cốt, hoà với ít muối ngậm nuốt dần.

Nếu sinh hoạt trong môi trường có nhiều yếu tố bất lợi, có thể gây viêm họng (có nhiều khói, bụi,

https://tieulun.hopto.org

hoá chất...), nên sử dụng các thức uống sau để phòng ngừa:

- Nước nho, cà rốt: Nho tươi 25 - 30 quả, cà rốt 1 củ vừa, lê 1 quả, nước cốt chanh vắt 1 muỗng canh.

Rửa sạch nho, cà rốt, lê xắt nhỏ, cho vào máy xay. Xay xong cho nước cốt chanh vào khuấy đều để uống. Một tuần uống 2 - 3 lần.

Thức uống này có tác dụng làm tăng cường thể lực, phòng ngừa cảm mạo, viêm họng, ngoài ra còn giúp làm tươi sắc mặt.

- Nước củ sen: Củ sen tươi 150g, táo tây 1 quả, nước cốt chanh 1 muỗng canh.

Rửa sạch củ sen, cắt miếng nhỏ, xay chung với táo tây, cho nước chanh vào khuấy đều để uống. Có thể thêm ít đường hoặc mật ong. Một tuần uống 2 - 3 lần.

Lương y **Đinh Công Bảy**

HOA NGỌC LAN: TRỊ HO TRỪ ĐỜM, CHỮA VIÊM XOANG

Hoa ngọc lan (trắng) không chỉ tạo ra vẻ đẹp và hương thơm trong các đình chùa, công viên, đường phố, mà còn là một vị thuốc chữa bệnh hiệu quả. Chữa viêm phế quản, trị ho trừ đờm, lợi tiểu tiện: Hoa ngọc lan 30g, mật ong 40g, cho 2 thứ vào hấp cách thuỷ trong 20 - 30 phút để ăn. Hoặc hải triết (Sứa) 2 mảnh, dưa hồng 1 quả, cà rốt 1 củ, tỏi 5

https://tieulun.hopto.org

củ, hoa ngọc lan 15g. Gia vị gồm giấm trắng 1 thìa to, dầu thơm 1 thìa nhỏ, xì dầu 1 thìa, đường 1 thìa. Hải triết bì (da Sứa) dùng nước ngâm nhiều lần rồi rửa sạch, khử mùi tanh. Dưa rửa sạch, bỏ đầu, cuống và tua, thái nhỏ. Cà rốt cạo vỏ ngoài thái nhỏ. Hoa ngọc lan rửa sạch, bóc cánh thái nhỏ. Cho tất cả các nguyên liệu trên trộn đều với nhau, thêm gia vị sau đó rắc hoa ngọc lan lên trên cho nước vừa đủ rồi sắc như sắc thuốc. Bài thuốc này có tác dụng trị ho trừ đờm, lợi tiểu tiện.

Chữa ho đau yết hầu: Dùng 20g hoa ngọc lan đem tẩm mật ong trong 3 ngày rồi sắc uống như trà.

Chữa vô sinh: Dùng 10g hoa ngọc lan chưa nở sắc uống thay trà, uống vào buổi sớm. Cứ 30 ngày một liệu trình, có thể cải thiện thống kinh và vô sinh nữ.

Giúp trắng da, tiêu hoá tốt: Hoa ngọc lan 6g, trà xanh 1 thìa. Bóc từng cánh hoa, rửa sạch bằng nước muối, để ráo nước, cho vào trong cốc rồi rót nước sôi vào, sau đó cho trà xanh, đợi có mùi hương bay ra, uống thay trà.

Chữa đau bụng kinh ở phụ nữ: Hoa ngọc lan 20g, ý dĩ nhân 30g, hạt đậu ván trắng 30g, hạt mã đề 5g sắc uống trong ngày.

Chữa viêm xoang: Lấy hoa ngọc lan lúc còn xanh, sấy khô giòn, tán và rây thành bột mịn, đựng vào lọ kín. Khi bị chảy nước mũi, mở lọ ngửi

https://tieulun.hopto.org

và hít mạnh để bột thuốc bay vào mũi, ngày làm 2 - 3 lần.

Ngoài ra, có thể dùng các bộ phận khác của cây để chữa bệnh như: Lấy lá ngọc lan 30g, lá cây dừa 30g thái nhỏ phơi khô, giun đất đã chế biến 5g dùng sắc uống chữa viêm phế quản mạn tính ở người già. Lá ngọc lan (bánh tẻ) rửa sạch, giã nát, đắp chữa mụn nhọt sưng tấy...; Lấy vỏ thân cây cạo sạch lớp vỏ mỏng bên ngoài, rửa sạch, thái mỏng, phơi khô. Lấy 30g vỏ sắc với 400ml nước còn 100ml, uống làm 2 lần trong ngày để chữa sốt, kinh nguyệt không đều, tiểu tiện khó.

TS. Phạm Xuân

GIẢO CỔ LAM VIỆT NAM - CÂY THUỐC QUÝ CHO NGƯỜI TIỂU ĐƯỜNG

Tiểu đường là loại bệnh lý xuất hiện khi cơ thể có những bất thường về lượng insulin trong máu hoặc do những bất thường ở tế bào đích dẫn đến việc không đáp ứng insulin. Nếu không được điều trị kịp thời, bệnh tiểu đường có thể gây những biến chứng nguy hiểm dẫn đến mù loà, nhồi máu cơ tim, nhồi máu não, suy thận, hoại tử các chi... Rất nhiều người bị tiểu đường đã 5 năm trước khi có biểu hiện triệu chứng hoặc biến chứng. Trong khoảng thời gian này, các mạch

https://tieulun.hopto.org

máu và dây thần kinh ở các cơ quan như mắt, tim, thận, não đã bị tàn phá nghiêm trọng. Tuy rằng vẫn chưa có cách điều trị triệt để bệnh tiểu đường, song việc chẩn đoán sớm để điều trị và đề phòng biến chứng vẫn khả quan hơn rất nhiều. Các thuốc chữa bệnh tiểu đường là con dao hai lưỡi, rất nhạy cảm, nếu không điều trị đúng sẽ gây hậu hoạ vô lường. Việc điều trị hiện nay có xu hướng kết hợp thuốc tân dược với các dược liệu nhằm hạn chế sự tiến triển của bệnh, ngăn ngừa biến chứng.

Trong một nghiên cứu được sự tài trợ của Cơ quan Hợp tác Phát triển Thuỵ Điển, Hội Đái tháo đường Thuỵ Điển, Hội đồng Nghiên cứu Thuỵ Điển và Viện Nghiên cứu Karolinska Institutet, từ dịch chiết của một loại thảo dược thu hái tại Việt Nam có tên gọi Giảo cổ lam, được báo cáo là có rất nhiều tác dụng tốt như tác dụng ngăn chặn sự phát triển của khối u, hạ cholesterol, hạ huyết áp, tăng cường kích thích miễn dịch, chống oxy hoá và hạ đường huyết. Chúng tôi đã phân tách được một thành phần hoạt tính và chứng minh được rằng hoạt chất được phân tích chính là một saponin mới chưa từng được công bố trên thế giới. Chúng tôi đặt tên chất này là phanoside. Đây là một saponin có cấu trúc kiểu dammarane, có tác dụng kích thích tăng tiết insulin với thử nghiệm được tiến hành

https://tieulun.hopto.org

trên chuột. Đã xác định được biểu phụ thuộc kích thích tạo insulin của hoạt chất này với mức glucose là 3.3 và 16.7mm. Phanoside với liều 500mm kích thích tạo ra insulin (trên invitro) ở mức gấp 10 lần khi lượng glucose là 3.3mm (mạnh gấp 5 lần hoạt chất glibenclamide, một tân dược chữa bệnh tiểu đường). Trong một nghiên cứu khác phối hợp với Khoa y học phân tử viện Karolinska Thuỵ Điển, chúng tôi đã chứng minh Giảo cổ lam Việt Nam có tác dụng hạ đường huyết khá mạnh đặc biệt là tác dụng chống tăng đường huyết. Nhận định rất có khả năng là ngoài tác dụng làm tăng tiết insulin, Giảo cổ lam đã từng tăng tính nhạy cảm của mô đích với insulin khi nó bị tổn thương, thường là một trong những nguyên nhân quan trọng gây nên đái tháo đường tuýp 2. Một điều đặc biệt là cây Giảo cổ lam đã được nghiên cứu và sử dụng từ lâu tại Trung Quốc, Nhật Bản nhưng chỉ đến khi nghiên cứu cây Giảo cổ lam Việt Nam mới phát hiện ra chất Phanoside. Đây là một tin vui cho những bệnh nhân mắc bệnh tiểu đường trong nước. Điều này cho thấy dược liệu của nước ta rất tốt và có tiềm năng lớn trong việc chăm sóc và bảo vệ sức khoẻ nhân dân.

TS. Nguyễn Duy Thuần
(Viện Dược liệu Trung ương)

https://tieulun.hopto.org

CÂY THÔNG CHỮA NHIỀU BỆNH

Không chỉ là vật trang trí trong dịp lễ Nôen, mà toàn bộ các thành phần của cây thông (cây tùng), còn được Đông y dùng làm thức ăn và thuốc để phòng chữa bệnh. Dưới đây là một số bài thuốc chữa bệnh từ cây thông để bạn đọc tham khảo.

Táo bón: Nhân hạt thông, bá tử nhân, hoả ma nhân, lượng bằng nhau. Nghiền bột làm viên mỗi lần uống 6g trước bữa ăn.

Ho lâu ngày, ít đờm: Nhân hạt thông 30g, hạnh đào 60g, nghiền nát làm thành cao trộn 15g mật. Ngày 2 lần, mỗi lần 1 thìa với nước sôi để ấm. Nếu dùng thường xuyên có tác dụng làm tinh thần sảng khoái, da tươi nhuận hồng hào. Quả thông 10g, lá hẹ 12g, lá kinh giới 12g thái nhỏ sắc 400ml nước còn 1/3 chia uống 2 lần chữa ho.

Đau đầu, chóng mặt: Phấn hoa thông (tùng hoàng, tùng hoa phấn) bột mịn màu vàng nhạt, nhẹ dễ bay, không chìm trong nước, vị béo, ngọt nhạt không mùi, tính ấm, có tác dụng bổ dưỡng, trừ phòng chữa đau đầu, chóng mặt, sắc uống ngày 4 - 8g.

Lở loét, mụn nhọt: Lá thông, lá long não, lá khế, lá thanh hao lượng bằng nhau nấu nước để tắm chữa ngứa lở loét. Vỏ cây thông phối hợp với vỏ cây sung, lượng bằng nhau đốt thành than tán mịn rắc lên vết thương lở loét. Cũng có thể dùng

https://tieulun.hopto.org

nhựa thông vừa đủ với bồ hóng bếp củi, gai bồ kết, quả bồ hòn (đốt thành than) lượng bằng nhau đánh nhuyễn thành dẻo quánh mềm để đắp lên nhọt mưng mủ.

Đau nhức, sưng tấy: Lá thông băm nhỏ ngâm rượu để xoa bóp, hoặc ngâm rượu lá thông với đương quy để uống chữa nhức mỏi cơ xương khớp, va đập bầm tím. Đốt mắt cành thông cạo vỏ lấy lõi phơi khô 20g sắc nước uống có công dụng giảm đau nhức cơ xương khớp lưng gối. Chữa tê thấp cũng có thể dùng nhựa thông 40g, nhựa cây sau sau 40g, sáp ong 10g, đun nhỏ lửa khoảng 10 phút, để nguội phết lên giấy dán lên chỗ sưng.

Đau nhức răng: Đốt mắt thông thái nhỏ ngâm rượu càng đặc càng tốt, ngậm nghiêng phía răng đau một lúc rồi nhổ đi. Ngày vài lần.

Băng huyết nôn ra máu: Tùng hương (phần còn lại sau khi cất nhựa thông lấy tinh dầu) đốt, hứng lấy muội khói 10g hoà với 20g da trâu đã đun chảy để uống.

Hen suyễn: Tùng hương 200g, tỏi 200g, dầu vừng 100g, riềng 100g, long não 4g, nấu thành cao dán lên huyệt.

Đặc biệt, nấm thông với 2 loại phục linh (là nấm mọc trên rễ thông) và phục thần (nấm mọc xung quanh rễ - rễ thông là lõi của nấm phục thần) rất quen dùng trong Đông y. Phục linh có 3 công dụng chính: Lợi thuỷ trừ thấp, ích tỳ trừ tả,

https://tieulun.hopto.org

trấn tĩnh an thần. Phục thần dùng để an thần, chữa mất ngủ, lo âu, hồi hộp, kinh sợ dẫn đến nhiều bệnh.

Đối với người già có tuổi, nhân hạt thông có tác dụng bổ can thận, nhuận phế, nhuận tràng, nhuận dưỡng da thịt. Đặc biệt thích hợp với người già yếu hư hàn vì không ảnh hưởng xấu tới chính khí (như khi dùng chữa người già bị tiêu chảy).

TS. Phạm Xuân

NHỮNG BÀI THUỐC CHỮA BỆNH HIỆU QUẢ TỪ CHUỐI HỘT

Ngoài giá trị về kinh tế, chuối hột còn là cây thuốc có công dụng chữa bệnh.

Theo y học cổ truyền, quả chuối có vị ngọt, tính hàn, nhuận tràng, thường dùng để trị các chứng phiền khát, sốt nóng, mụn nhọt... Ngoài ra, những bộ phận khác của cây chuối hột cũng có tác dụng điều trị bệnh. Lương y Lê Ngọc Vân (Ninh Thuận) đã sưu tầm trong dân gian nhiều bài thuốc từ chuối hột chữa trị các chứng bệnh sỏi thận, viêm loét dạ dày, trẻ em táo bón... rất hiệu quả.

Chữa sỏi thận, sỏi mật, sỏi bàng quang:

Chọn cây chuối hột xanh tốt, cắt bỏ phần ngọn, sau đó khoét một lỗ rỗng to ở giữa thân cây, để một đêm, sáng hôm sau múc nước từ lỗ rỗng (do

https://tieulun.hopto.org

gốc, thân cây tiết ra) một chén để uống; hoặc dùng quả chuối hột chín chà đãi lấy hột, phơi khô và tán mịn, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 3 muỗi cà phê với nước lọc. Dùng kiên trì trong nhiều ngày bệnh sẽ thuyên giảm.

Trị bệnh viêm loét dạ dày:

Quả chuối hột già xắt mỏng, đem phơi khô, sau đó tán thành bột, uống mỗi lần 2 muỗng cà phê trước bữa ăn, ngày 2 lần. Uống liên tục trong một tháng sẽ đem lại kết quả cao.

Chữa đau răng: Đào củ chuối hột giã nát, sau đó cho thêm một chút phèn chua và muối ăn, vắt lấy nước cốt đủ để ngậm từ 3 - 5 lần trong ngày. Ngậm liên tục trong 3 ngày liền sẽ hết đau răng.

Chữa táo bón ở trẻ em: Một hoặc hai quả chuối hột chín đem vùi vào bếp lửa than, khi vỏ quả ngả màu đen, ruột chín nhũn, lấy ra để nguội và cho trẻ ăn, chừng 10 - 20 phút sẽ đi tiêu dễ dàng.

T. Nhân

TẠI SAO PHẢI UỐNG THUỐC VỚI NHIỀU NƯỚC?

Uống thuốc, nghe tưởng chừng rất đơn giản nhưng nó lại ảnh hưởng tới tác dụng của thuốc. Nếu uống thuốc không đúng cách còn gây ra các hậu quả khôn lường.

https://tieulun.hopto.org

Trong mọi trường hợp, nước là đồ uống thích hợp nhất cho mọi loại thuốc vì không xảy ra tương kỵ khi hoà tan thuốc. Các nhà dược học cho biết: nước làm thuốc dễ dàng trôi từ thực quản xuống dạ dày, tránh đọng viên thuốc hoặc hoạt chất lại thành thực quản và nhờ đó giảm tác dụng kích ứng và gây loét của một số thuốc như quinin, erythromycin, doxycylin, sắt, aspirin... Điều này đặc biệt quan trọng với người già vì ở đối tượng này lượng dịch tiết ít và thành thực quản khô nên khó dẫn thuốc. Nước còn có tác dụng làm tăng độ hoà tan của thuốc, giúp cho thuốc khuếch tán đến khắp bề mặt ống tiêu hoá và do đó tạo điều kiện cho sự hấp thu tốt hơn. Như vậy, nước có ảnh hưởng lớn tới những thuốc có độ tan thấp như amoxycilin, theophylin... Lượng nước nhiều sẽ giúp thuốc bài xuất nhanh qua thận và do đó giảm được độc tính của nhiều loại thuốc như xyclophosphamid, hoặc giảm tác dụng phụ tạo sỏi của các sulfamid. Nói chung lượng nước cần để uống thuốc phải từ 100-200ml. Không nên nuốt chửng thuốc khi không có nước. Tuy nhiên, ngoại lệ có một số loại thuốc chỉ cần dùng một lượng nước nhỏ chừng 30 - 50ml để chiêu thuốc. Ví dụ như kavet hoặc các thuốc dạng gói bột chữa viêm loét dạ dày theo cơ chế giảm toan (antacid), do cần tạo một lượng bột sánh giữ lâu trong dạ dày để tăng tác dụng trung hoà acid.

https://tieulun.hopto.org

Không nên dùng các loại đồ uống sau để uống thuốc: Các loại nước hoa quả, nước khoáng kiềm hoặc các loại nước ngọt đóng hộp có ga (vì các loại nước này có thể làm hỏng thuốc hoặc gây hấp thu thuốc quá nhanh). Không dùng sữa để uống thuốc vì bản chất của sữa là caseinat calci. Ion calci có thể tạo phức với nhiều loại thuốc, ví dụ tetracyclin nếu uống cùng với sữa sẽ bị cản trở hấp thu. Chất tanin trong nước chè có thể gây kết tủa nhiều loại thuốc chứa sắt hoặc alcaloid hay cafein có trong cà phê có thể làm tăng độ hoà tan của một số thuốc như ergotamin nhưng lại cản trở hấp thu các loại thuốc liệt thần. Vì vậy không uống thuốc với loại đồ uống này.

Theo **Phương Hà**
(Sức khoẻ và Đời sống)

NHỮNG NGUY CƠ KHI DÙNG "CORTICOID"

Corticoid là nhóm thuốc được dùng để trị nhiều bệnh, nhưng dễ gây những phản ứng có hại không hồi phục được, thậm chí tử vong.

Corticoid là nội tiết tố của tuyến thượng thận, có vai trò quan trọng đối với sự chuyển hoá muối, đường, mỡ và chất đạm, duy trì các chức năng sống của cơ thể. Nó là nhóm thuốc hay được sử dụng vì dược tính quý báu của nó là chống viêm,

https://tieulun.hopto.org

chống dị ứng và ức chế miễn dịch. Người ta cũng đã sản xuất ra các chất Corticoid tổng hợp như Prednisolone, Dexamathasone, Depersolon, K-cort... để điều trị nhiều bệnh nặng như hen phế quản, viêm khớp, một số bệnh ngoài da, một số bệnh ung thư hoặc để chống thải loại tạng ghép... Tuy nhiên, thuốc Corticoid cũng là nhóm thuốc có nhiều tác dụng không mong muốn mà chính sự lạm dụng trong điều trị đã gây cho nhiều bệnh nhân những phản ứng có hại không hồi phục được, thậm chí tử vong. Đặc biệt, rất thận trọng khi dùng Corticoid cho trẻ em.

Biểu hiện đầu tiên hay gặp khi sử dụng Corticoid là sự thay đổi dáng vẻ của người bệnh, mặt và cổ đầy lên có màu đỏ, tăng huyết áp, mọc mụn, mọc lông trên cơ thể, thậm chí nứt da... Điều nguy hại là có nhiều người lại nhầm tưởng đây là tác dụng tốt của thuốc, hoặc lợi dụng nó để đánh lừa người bệnh giúp tăng cân.

Ở nước ta, do người dân chưa tuân thủ đúng những nguyên tắc về chế độ kê đơn và bán thuốc theo đơn nên hậu quả nhiều người dùng Corticoid đã bị các tác dụng phụ nguy hiểm như loãng xương, tăng huyết áp, đái tháo đường, hạ kali huyết, loét và chảy máu dạ dày, dễ bị nhiễm khuẩn... thậm chí gây rối loạn tâm thần, ảnh hưởng đến chức năng sinh dục... Mặc khác, ngay cả khi dùng đúng chỉ dẫn của thầy thuốc thì

https://tieulun.hopto.org

người bệnh vẫn có thể bị các biến chứng trên, đặc biệt trong trường hợp dùng thuốc dài ngày.

Để phòng ngừa và hạn chế những tác dụng phụ, tất cả những người có điều trị thuốc Corticoid nên thực hiện nguyên tắc dùng từ liều thấp nhất có tác dụng, sau đó giảm liều dần dần và dùng các thuốc thay thế khác ngay sau khi có thể. Ưu tiên sử dụng các cách dùng thuốc ít tác dụng phụ nhất mà vẫn đạt hiệu quả như bôi ngoài da, hoặc các bệnh nhân hen phế quản phụ thuộc Corticoid có thể dùng đường hít mũi. Trong quá trình điều trị cần theo dõi chặt chẽ người dùng để kịp thời phát hiện những biểu hiện bất thường để có hướng xử trí. Nếu bắt buộc phải dùng thuốc trong thời gian dài cần chú ý dùng thuốc theo chế độ cách nhật và ngày dùng thuốc chỉ uống một lần vào buổi sáng, sau ăn.

Trong quá trình dùng thuốc nên bổ sung thêm canxi và các vitamin D và chế độ ăn cần nhiều canxi, đạm, chú ý giảm mỡ và đường.

BS. Tuấn Anh

ĐỤC THUỶ TINH THỂ NÊN ĂN GÌ?

Bệnh đục thuỷ tinh thể do tuổi già, sinh lý lão hoá, trao đổi chất kém đi, thiếu dinh dưỡng dẫn tới thuỷ tinh thể bị lão hoá. Người bị đái tháo đường, đường huyết quá cao, ảnh hưởng thay đổi

https://tieulun.hopto.org

lực thẩm thấu, tạo thành sự tụ kết đường trong thuỷ tinh thể.

Biểu hiện lâm sàng chủ yếu của bệnh đục thuỷ tinh thể là nhìn phía trước thấy có bóng đen cố định, nhìn mọi vật ngày càng mờ mịt, không rõ ràng. Thời kỳ đầu, thuỷ tinh thể trước nhãn cầu hiện màu trắng đục. Thời kỳ sau đồng tử hiện rõ màu sữa, thị lực hoàn toàn mất hẳn. Về điều trị có thể tiến hành phẫu thuật. Người bệnh ở thời kỳ đầu nếu ăn uống hợp lý, chú ý ăn kiêng sẽ có thể làm chậm quá trình đục thuỷ tinh thể, tăng thị lực.

Nguyên tắc chung của chế độ dinh dưỡng cho người bị bệnh này là bổ sung các chất dinh dưỡng liên quan đến quá trình trao đổi chất của thuỷ tinh thể. Bởi vì, thuỷ tinh thể bị đục có liên quan đến tình trạng thiếu vitamin, petit, axit amin và một số nguyên tố vi lượng khác...

Có thể chọn ăn những thực phẩm chứa nhiều protein cao như thịt nạc, sữa bò, sữa đậu nành, đậu phụ... để bổ sung protein, axit amin, nên ăn nhiều rau tươi và trái cây như cà rốt, cà chua, ớt ngọt, rau chân vịt, xà lách, bắp cải, quả hồng, táo tây, lê, cam, bưởi là những loại hoa quả chứa nhiều vitamin. Gan, sữa, trứng, lạc, gạo lứt... có chứa nhiều vitamin A và B, nhiều nguyên tố thiếc mà người bệnh đục thuỷ tinh thể rất cần bổ sung.

Nên kiêng những món ăn cay, nóng, kiêng

https://tieulun.hopto.org

thuốc lá, rượu... bởi vì những thực phẩm có vị cay như hành, gừng, tỏi gây kích thích mắt, làm cho bệnh mắt nặng thêm. Thuốc lá và rượu gây tổn hại nhất định đối với thị lực. Có một số loại rượu mạnh mang độc tố có thể gây mù, trong khói thuốc cũng có nhiều chất độc.

Hoài Vũ

CỦ CẢI CHỮA HO

Các cách dùng củ cải kết hợp với một vài loại thực phẩm khác dưới đây sẽ giúp bạn phòng và chữa các bệnh về hô hấp và tiêu hoá.

Theo lương y Vũ Quốc Trung, để chữa trị ho thông thường, người ta dùng bài thuốc sau: Củ cải 1 củ, hồ tiêu 5 hạt, gừng tươi ba lát, vỏ quýt khô 1 miếng. Củ cải rửa sạch, thái thành miếng nhỏ sắc cùng với hai thứ kia để uống.

Chữa ho nhiều, suy nhược: Củ cải trắng 1kg, lê 1kg, gừng tươi 250g, sữa 250g, mật ong 250g. Lê gọt vỏ bỏ hạt, củ cải, gừng tươi rửa sạch thái nhỏ. Cho từng thứ vào vải xô vắt nước để riêng. Đổ nước củ cải, lê đun to lửa cho sôi, hạ lửa cho đến khi đặc dính thì cho nước gừng, sữa, mật ong vào quấy đều đun sôi lại. Khi nguội cho vào lọ đậy kín dùng dần, mỗi lần một thìa canh pha vào nước nóng để uống. Ngày hai lần.

https://tieulun.hopto.org

Chữa khản tiếng, mất tiếng: Dùng nước củ cải tươi giã hoặc ép. Nếu sợ lạnh thì trộn với nước gừng tươi để ngậm nuốt dần. Có thể làm mứt củ cải. Nếu phối hợp với nước giá đậu xanh thì hiệu quả càng cao, phối hợp với tỏi cũng tốt nhưng tỏi hăng và lâu hết mùi.

Theo y học hiện đại, cứ 100g củ cải có: Nước 93,5g, protein 0,06g, chất béo 0,1g, đường tổng hợp số 5,3g chủ yếu là các loại đường dễ hấp thụ (glucose, fructose); Những chất khoáng cần cho cơ thể như canxi 32mg, photpho 21mg, sắt 0,6mg, mangan 0,41mg, bromine 7mg... các vitamin nhóm B như B1 0,02mg, B2 0,03mg, niacin 0,3mg, vitamin C 25mg và nhiều loại axit amin.

Củ cải có tác dụng khai vị, giúp ăn ngon miệng, chống hoại huyết (chảy máu chân răng do thiếu vitamin C), chống còi xương, sát khuẩn nói chung kể cả trùng roi âm đạo, làm long đờm giảm ho, giảm mỡ, đường máu, giảm huyết áp.

Củ cải được chế biến tương đối nhiều món: Thái mỏng muối dưa, luộc ăn uống nước, kho với thịt, xào với trứng hoặc thịt, nấu canh, làm gỏi, ngâm nước mắm thành món dưa ngâm, ăn quanh năm, phơi khô dự trữ để làm dưa góp. Ngoài ra còn chữa một số bệnh ở bộ máy tiết niệu do thấp nhiệt (tiểu ít, tiểu dắt, buốt, tiểu đục, có sỏi); chữa một số bệnh chuyển hoá (béo, trệ, đái tháo đường...); bệnh về máu (hoạt huyết, chỉ huyết)

https://tieulun.hopto.org

chống chảy máu khi đại tiểu tiện, lao); Ngoài ra, củ cải còn có công dụng đặc biệt là giải độc như khi bị ngộ độc khí độc do than, gas, độc của rượu, cà, hàn the...

H.A

MỤN NHỌT, TRỨNG CÁ - NGĂN NGỪA VÀ TRỊ TẬN GỐC

Nguyên nhân gây bệnh

Mụn nhọt cũng như các bệnh ngoài da ngoài đặc điểm rất khó chữa, còn rất dễ phát sinh. Nhọt chủ yếu do tụ cầu (theo Đông y là do huyết nhiệt và nhiệt độc) gây nên, phổ biến ở mọi lứa tuổi.

Trứng cá, đặc biệt hơn là bệnh đinh râu thường thấy do viêm nang lông tuyến bã. Trong nang lông các chất nhờn tích tụ quá nhiều gây tắc nghẽn tạo thành các nhân mụn, vi khuẩn tấn công vào các nhân mụn này gây nên tình trạng viêm nhiễm, tạo thành mụn mủ, mụn bọc.

Theo y học cổ truyền, nguyên nhân sâu xa của các hiện tượng này là do chứng tích nhiệt gây nên. Trong cơ thể con người, lá gan đóng vai trò sống còn để điều hoà các quá trình trao đổi chất với chức năng chính giải độc và chuyển hoá các chất dinh dưỡng. Khi bị tổn thương, gan không còn khả năng lọc và thải chất độc trong máu gây tích

https://tieulun.hopto.org

tụ các chất độc. Khi chất độc tích tụ lâu ngày sẽ dẫn đến quá trình đào thải chất ra ngoài môi trường kém, từ đó gây nên hiện tượng viêm nang lông và hiện tượng tụ cầu nói ở trên.

Cách phòng và chữa trị

Không được dùng tay sờ, nặn các mụn lúc vừa phát sinh, nhất là các vùng quanh mũi (trong phạm vi bàn tay úp kín).

Người hay bị nhọt, có mụn trứng cá nên giảm những đồ ăn uống tạo điều kiện cho vi khuẩn sinh mủ phát triển như thức ăn chứa nhiều mỡ, cay, nóng; nước ngọt, bánh kẹo... Tăng các loại thực phẩm có tính mát và nhuận tràng như rau sam, rau khoai lang, mồng tơi...

Theo kinh nghiệm của y học cổ truyền, có rất nhiều thảo dược có tác dụng trị mụn nhọt, trứng cá như: diệp hạ châu, biển súc, bồ công anh, rau má, cỏ nhọ nồi. Diệp hạ châu là một vị thuốc quý có chức năng lợi tiểu, thanh thải các chất độc qua đường tiểu. Hơn nữa trong diệp hạ châu còn chứa các alkaloid phyllanthin, hypophyllanthin và triacontanal có tác dụng bảo vệ tế bào gan, khôi phục và tăng cường chức năng gan.

Biển súc là vị thuốc có tác dụng thanh thấp nhiệt, điều trị các chứng bệnh viêm đường tiết niệu, giải độc cơ thể và khôi phục chức năng bình thường của gan. Bồ công anh, cỏ nhọ nồi, rau má, đều có tính mát, lợi tiểu giúp thải chất độc ra

https://tieulun.hopto.org

ngoài theo đường tiểu, hỗ trợ gan thực hiện chức năng giải độc. Những loại thảo dược này đều có tác dụng thanh nhiệt thải độc ra khỏi cơ thể, đồng thời giúp tăng cường chức năng gan và điều trị các bệnh bên ngoài như mụn nhọt, lở ngứa, vết thương, mụn trứng cá, đinh râu.

DS. Đăng Tuyển

(Theo Báo Gia đình và Xã hội)

VITAMIN B GIẢM NGUY CƠ BỆNH MẮT

Bổ sung vitamin B có thể làm giảm nguy cơ bị bệnh thoái hoá điểm vàng do tuổi tác (những người trên 50 tuổi), nhất là ở phụ nữ bị bệnh tim mạch hay có nguy cơ bị bệnh này. Các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Havard (Hoa Kỳ) đã theo dõi 5.205 người phụ nữ hoạt động trong ngành y tế, có bệnh tim mạch hoặc có từ 3 yếu tố nguy cơ tim mạch trở lên. Các phụ nữ này được chia thành hai nhóm: Một nhóm được điều trị phối hợp axit folic và các vitamin B6 và B12, một nhóm được dùng giả dược. Sau 7 năm theo dõi, các nhà nghiên cứu đã nhận thấy những phụ nữ uống vitamin B có nguy cơ bị thoái hoá điểm vàng ở mức độ quan trọng được thu giảm. Điều này có thể là do các vitamin B làm giảm nồng độ homocysteine - một axit amin trong máu, chất

https://tieulun.hopto.org

này có liên quan đến sự mất thị giác. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu vẫn chưa đưa ra khuyến nghị sử dụng vitamin B vì còn cần những công trình nghiên cứu khác nữa để khẳng định khả năng này.

An Khuê
(theo Herald Tribune)

VIÊM ĐẠI TRÀNG MÃN: MỐI NGUY CHƯA ĐƯỢC QUAN TÂM ĐÚNG MỨC

Với tỷ lệ mang mầm bệnh trong nhân dân lên đến 20% thì rất nhiều người Việt Nam đang sống chung hoặc có nguy cơ mắc bệnh viêm đại tràng cấp và mãn mà không hề hay biết? Đặc biệt với thực trạng vệ sinh an toàn thực phẩm như hiện nay, tỷ lệ những người có nguy cơ mắc bệnh chắc chắn không chỉ dừng ở con số không. Do bệnh tiến triển chậm, những triệu chứng ban đầu rõ ràng nên rất ít người có thể biết rằng mình đang hoặc đã mắc bệnh, nếu tiếp tục bàng quan, bệnh sẽ càng khó chữa và gây ra những biến chứng nguy hiểm, ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khoẻ của chính mình.

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) xếp Việt Nam vào một trong những quốc gia mắc bệnh nhiễm khuẩn đường tiêu hoá hàng đầu thế giới. Trong

https://tieulun.hopto.org

những năm gần đây, chất lượng và vệ sinh thực phẩm đã và đang là vấn đề nhức nhối của toàn xã hội. Thói quen ăn quá nhanh, thời gian nghỉ ngơi sau khi ăn ngắn, sử dụng đồ ăn nhanh, chế biến sẵn, nhiều calo ít các vitamin, ít rau xanh, uống nhiều bia rượu, thức khuya... đang làm tổn hại đường tiêu hoá nói chung và đại tràng nói riêng.

Rất ít người nhận ra mình đang có nguy cơ, hoặc đang bị bệnh đại tràng. Ban đầu, chỉ có các biểu hiện như đầy bụng, khó tiêu, đau bụng lâm râm, phân nát, cũng có khi lại là táo bón. Biểu hiện trên đặc biệt rõ rệt khi ăn nhiều đạm, thức ăn lạnh, căng thẳng thần kinh. Bệnh diễn biến dai dẳng, kéo dài, hay tái phát, điều trị rất khó khăn. Hậu quả cuối là xuất huyết tiêu hoá, suy kiệt, người gầy gò, xanh xao do đại tràng không thực hiện được chức năng hấp thu các chất dinh dưỡng, thậm chí đã có một số trường hợp còn dẫn đến ung thư đại tràng. Đã đến lúc chúng ta cần chú ý chăm sóc sức khoẻ và tìm cho mình một giải pháp phù hợp để cứu lấy đại tràng và đường tiêu hoá.

Đối với bệnh viêm đại tràng mạn, thuốc Tây chưa chứng tỏ hiệu quả rõ rệt, đặc biệt là các thuốc kháng sinh, càng dùng càng gây nên rối loạn do hệ men trong đường ruột bị phá huỷ. Các thuốc đông dược điều trị bệnh đại tràng hiện nay trên thị trường khá nhiều, nhập khẩu có, gia

https://tieulun.hopto.org

truyền có, nguồn gốc không đủ rõ ràng, tin cậy, tỷ lệ thành công trong điều trị đều chưa cao. Hoặc là chỉ loại bỏ được triệu chứng ban đầu mà chưa điều trị đúng nguyên nhân của bệnh, hoặc là hiệu quả thể hiện quá lâu nên làm nản lòng người bệnh. Cũng không loại trừ một phần nhỏ yếu tố cơ địa và tính không phù hợp với số ít đối tượng sử dụng. Với nền y học cổ truyền chính thống được đúc rút qua hàng ngàn năm, chúng ta cũng có những bài thuốc trị viêm đại tràng kinh điển, vừa loại bỏ được nguyên nhân sơ phát gây bệnh vừa nhanh chóng cải thiện công năng đường tiêu hoá. Hiện nay, các bài thuốc này đã được các nhà dược học nghiên cứu, chiết xuất bằng công nghệ hiện đại và cho ra đời các viên uống thảo dược tiện dụng nhưng vẫn giữ nguyên và kế thừa được chất lượng đã đúc kết qua nhiều đời.

Đây là căn bệnh mạn tính, rất khó chữa, dễ tái phát nếu không sớm chữa và điều trị đúng nguyên nhân. Việc sử dụng thuốc đông y tràn lan, nguồn gốc không rõ ràng làm giảm hiệu quả điều trị, bệnh ngày càng nặng và khó chữa hơn. Người bệnh nên tìm những sản phẩm của các nhà sản xuất có uy tín, sử dụng thành phần là bài thuốc đã được kiểm định để sử dụng nhằm bảo đảm lợi ích và khả năng lành bệnh của chính mình.

ThS.BS. Chuyên khoa YHCT Ngọc Thu

(Báo Khoa học và Đời sống)

https://tieulun.hopto.org

ATISÔ CÓ HOẠT CHẤT HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ UNG THƯ

Ứng dụng các chế phẩm từ Atisô tự nhiên vào các sản phẩm, thực phẩm chức năng đã mang lại nhiều lợi ích về sức khoẻ cho con người, đặc biệt với những người làm việc trong môi trường ô nhiễm. Atisô hạn chế ảnh hưởng của stress, thải độc cũng như hạn chế sự hình thành các điều kiện bệnh lý có liên quan đến stress. Trước đây, khi nói đến cây Atisô, người ta hay nghĩ đến hoạt chất Cynarin trong Atisô có tác dụng về gan mật, chứ không mấy ai quan tâm đến khả năng có thể phòng và chống các loại bệnh ung thư của loài cây này.

Cây Atisô Đà Lạt có đầy đủ các thành phần hoá học như cây Atisô của các nước khác trên thế giới. Đặc biệt, các nhà khoa học đã xây dựng tiêu chuẩn cơ sở chiết xuất được 3 chất tinh khiết từ cây Atisô là Cynarin, Cynaroside và Scolymoside. Trong đó các nhà khoa học đã xây dựng được quy trình chiết xuất Cynarin với hiệu suất ly trích cao: 90%. Cynarin (hỗ trợ điều trị ung thư) là hoạt chất mà các công ty dược thường phải nhập từ nước ngoài với giá trên 10 triệu đồng/10mg. Còn Cynaroside và Scolymoside (hỗ trợ lợi tiểu, lợi mật) nhập ngoại cũng có giá đắt gấp đôi. Thành công này đã mở ra một hướng mới cho các công ty

https://tieulun.hopto.org

dược phẩm trong nước biết rõ được định tính, định lượng của các chất có trong dược liệu Atisô ứng dụng trong việc điều chế thuốc trị bệnh.

Lê Việt Nhân

PHÒNG VÀ HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO

Tai biến mạch máu não hay còn gọi là đột quỵ não là tình trạng một phần não bị hư hại đột ngột do thiếu máu cục bộ não hoặc do xuất huyết não. Khi thiếu máu lên não, các tế bào não sẽ ngừng hoạt động và sẽ chết đi trong vài phút. Hậu quả là các vùng cơ thể do phần não đó điều khiển sẽ ngừng hoạt động khiến người bệnh có thể bị liệt nửa người, khó nói hoặc nói không rõ, hôn mê trong thời gian ngắn hoặc sống đời sống thực vật, thậm chí tử vong nếu không được cấp cứu kịp thời. Nhiều trường hợp được cứu sống nhưng có thể bị tàn phế suốt đời, giảm tuổi thọ và không còn khả năng lao động, khó hoà nhập với cuộc sống bình thường.

Tai biến mạch máu não do thiếu máu cục bộ não (hoặc nhũn não) chiếm tỷ lệ 85% tai biến mạch máu não. Nhũn não xảy ra khi một mạch máu bị tắc, nghẽn, khu vực tưới bởi mạch đó bị thiếu máu và hoại tử. Trường hợp này hay gặp ở

https://tieulun.hopto.org

bệnh huyết áp thấp, bệnh tim loạn nhịp, hẹp van hai lá, các dị dạng mạch máu não, phồng động mạch và phổ biến nhất là do xơ vữa mạch hay gặp ở người lớn tuổi và người bị bệnh tiểu đường... Tai biến mạch máu não do xuất huyết não chỉ chiếm tỷ lệ 15%, xảy ra khi máu thoát khỏi thành mạch đi vào nhu mô não, hay gặp ở người bệnh huyết áp cao, xơ vữa mạch và dị dạng mạch máu ở người trẻ tuổi.

Tai biến mạch máu não là bệnh đứng thứ ba về tỷ lệ tử vong trên thế giới (sau ung thư và tim mạch). Ở Việt Nam, tỷ lệ mắc bệnh tai biến mạch máu não đang gia tăng đến mức đáng lo ngại ở cả hai giới nam và nữ trong mọi lứa tuổi. Chỉ tính riêng tại Thành phố Hồ Chí Minh, hằng năm có khoảng 50% số bệnh nhân bị tai biến mạch máu não dẫn đến tử vong, số còn lại mất sức lao động hoặc sống đời sống thực vật, có rất ít trường hợp phục hồi mà không để lại các di chứng nếu việc điều trị không kịp thời và đúng cách.

Để chăm sóc và điều trị cũng như tránh bị tai biến mạch máu não, cần phải có những biện pháp thích hợp như:

- Sinh hoạt, tập luyện: Trong trường hợp bệnh nặng, bệnh nhân chưa tự vận động được, người nhà phải giúp họ thay đổi tư thế 3 giờ một lần để tránh loét do nằm lâu. Đối với trường hợp nhẹ hơn, tuỳ mức độ di chứng liệt, cần để ra một kế

https://tieulun.hopto.org

hoạch cụ thể cho bệnh nhân tập luyện hằng ngày. Cố gắng để họ tự làm ở mức độ tối đa, người nhà chỉ hỗ trợ hoặc giúp khi bệnh nhân không thể tự làm được. Quá trình tập luyện đòi hỏi sự kiên trì của bệnh nhân và người hướng dẫn. Nên duy trì việc này cả khi các di chứng đã được phục hồi.

- Chế độ ăn: Cần bảo đảm chế độ ăn đủ chất và cân đối, kiêng sử dụng các chất béo và chất kích thích (rượu, bia, chè đặc, cà phê), hạn chế dùng muối.

- Điều trị: Nên kết hợp các biện pháp của cả Đông y và Tây y để điều trị nhằm hạn chế tối đa các di chứng có thể để lại, như vừa kết hợp xoa bóp, bấm huyệt, châm cứu với uống thuốc theo đơn và sản phẩm hỗ trợ điều trị phòng bệnh.

(Theo báo Người cao tuổi)

SỎI THẬN - GIẢI PHÁP NÀO CHO BẠN?

Sỏi tiết niệu là bệnh thường gặp và hay tái phát, do sự kết tụ các chất hữu cơ và chất khoáng trong đường tiết niệu. Các khối sỏi có thể gây đau quặn thận, tắc đường tiết niệu, nhiễm khuẩn... rất nguy hiểm cho sức khoẻ người bệnh, thậm chí có thể gây tử vong nếu không điều trị kịp thời.

Nguyên nhân

Bệnh do nhiều yếu tố gây ra: cơ địa người

https://tieulun.hopto.org

bệnh, các dị dạng bẩm sinh đường niệu, nhiễm khuẩn, chế độ ăn uống - sinh hoạt không hợp lý, người bệnh nằm lâu ít vận động... Sỏi tiết niệu thường gặp trong độ tuổi lao động, ở nam giới nhiều hơn ở nữ giới.

Triệu chứng và các xét nghiệm liên quan

- Cơn đau quặn thận: Sỏi được hình thành âm thầm và thường chỉ được phát hiện lần đầu bởi cơn đau quặn. Bệnh nhân lên cơn đau đột ngột, dữ dội ở vùng thắt lưng, lan xuống vùng hạ vị, đến vùng bẹn và cơ quan sinh dục. Cơn đau thường xuất hiện sau khi vận động mạnh (chạy nhảy, đi xe trên đường xấu...) khiến sỏi di chuyển tới chỗ chít hẹp, gây tắc đường niệu. Triệu chứng sẽ lui dần sau khi nghỉ ngơi và đi tiểu được.

- Đái buốt, nước tiểu có máu: Tuỳ theo mức độ tổn thương đường niệu, nước tiểu sẽ có màu từ hồng nhạt đến đỏ toàn bãi.

- Viêm đài bể thận do ứ nước tiểu: Bệnh nhân bị đái đục, đau vùng lưng - thắt lưng. Đại đa số trường hợp có sốt cao, rét run; nếu muộn có thể phù, nôn mửa, ăn không ngon miệng...

- Xét nghiệm: Chụp X-quang, siêu âm, chụp cắt lớp, các xét nghiệm nước tiểu...

Tiến triển

Sỏi tiết niệu gây tắc đường niệu nên có thể dẫn tới nhiều biến chứng: nhiễm khuẩn đường tiết niệu, nhiễm khuẩn huyết, choáng nhiễm khuẩn...

https://tieulun.hopto.org

bệnh nhân có thể tử vong. Bệnh thường phát triển ở cả 2 bên và hay tái phát. Nếu không được điều trị kịp thời, chức năng thận sẽ bị suy giảm, gây tăng huyết áp...

Xử trí

Tuỳ nguyên nhân gây bệnh, loại sỏi và kích thước sỏi, có thể áp dụng các biện pháp điều trị khác nhau như: dùng máy tán sỏi, máy nội soi, phẫu thuật tạo hình đường niệu...

Có thể loại trừ các sỏi nhỏ bằng cách uống nhiều nước hoặc các thuốc lợi tiểu có nguồn gốc thảo dược như Kim tiền thảo, râu ngô...

Tán sỏi ngoài cơ thể: Với sỏi đài bể thận đường kính dưới 20mm, có thể dùng năng lượng siêu âm chiếu qua da vào các viên sỏi để phá vỡ chúng. Sóng siêu âm tán viên sỏi ra thành nhiều mảnh nhỏ đường kính dưới 4mm để nó tự ra ngoài qua đường tiểu.

Phẫu thuật: Áp dụng khi sỏi lớn đường kính trên 40mm, sỏi san hô nhiều gai cạnh găm vào đài bể thận, đài bể thận giãn hay ứ nước...

Phòng bệnh

Do bệnh rất hay tái phát (tỷ lệ tái phát hơn 50%) nên việc phòng bệnh là rất cần thiết:

- Trước hết bệnh nhân nên uống đủ nước (nhất là vào mùa nóng, khi lao động nặng) để lượng nước tiểu mỗi ngày khoảng 1,5 lít, nên uống nhiều nước chanh, cam. Không nén nhịn lâu khi buồn đi tiểu.

https://tieulun.hopto.org

Chế độ ăn uống hợp lý, ăn nhạt, hạn chế ăn nội tạng động vật...

- Thường xuyên khám sức khoẻ định kỳ để phát hiện sớm các yếu tố nguy cơ gây bệnh, chẩn đoán và điều trị kịp thời nếu đã bị sỏi, tránh các biến chứng.

(Theo báo Người cao tuổi)

BỔ SUNG HỢP LÝ VITAMIN TAN TRONG NƯỚC

Theo BS. Đào Bá Vy, Bệnh viện 354, vitamin tan trong nước gần như không có độc tính, nhưng do tính chất thải loại tương đối nhanh nên nếu dinh dưỡng hằng ngày không đủ cung cấp sẽ xuất hiện những bệnh do thiếu vitamin loại này.

Trong cơ thể người trưởng thành, có khoảng 25 - 30mg thiamin (vitamin B1). Vitamin B1 giúp cơ thể trao đổi chất và trao đổi năng lượng; tham gia vào việc chuyển hoá lipit, làm tăng sự thèm ăn, bảo đảm sự nhu động bình thường của ruột, dạ dày và sự bài tiết của dịch tiêu hoá. Ngoài ra, vitamin B1 có tác dụng chống viêm dây thần kinh, chống bệnh tê phù. Những thức ăn có hàm lượng vitamin B1 phong phú là tim, gan, bầu dục động vật, thịt, đậu và ngũ cốc các loại chưa bị nghiền xát kỹ.

https://tieulun.hopto.org

Riboflavin (vitamin B2) có liên quan tới việc hấp thu, tồn trữ và huy động sắt trong cơ thể, phòng trị chứng thiếu máu do thiếu sắt. Hàm lượng riboflavin trong thức ăn từ động vật thường cao hơn thức ăn thực vật, hàm lượng trong gan, thận, tim, sữa và trứng hết sức phong phú, trong đậu tương và rau xanh cũng chứa một lượng nhất định.

Vitamin B6 được hấp thu ở phần trên ruột non và nhanh chóng đi qua tĩnh mạch cửa vào phần lớn các tổ chức trong cơ thể, hàm lượng trong gan là cao nhất. Vitamin B6 có mối quan hệ mật thiết với quá trình chuyển hoá protein. Phụ nữ mang thai do lượng protein đưa vào cơ thể tăng lên nên cũng cần tăng lượng vitamin B6 tương ứng. Những phụ nữ uống thuốc tránh thai cũng thường có biểu hiện giống như thiếu vitamin B6, sau khi bổ sung, quá trình chuyển hoá trytophan... cũng theo chiều hướng bình thường. Tuy nhiên, nếu bổ sung vitamin B6 quá liều sẽ gây tác dụng phụ như thèm ngủ, nghiện thuốc... Vitamin B6 có nhiều trong cá, đậu, thịt, gan gia súc, gia cầm.

Vitamin B12 có nhiều trong thịt trai, ốc, cá, gia cầm và trứng. Thiếu vitamin B12 sẽ sinh ra thiếu máu, nguyên hồng cầu có nhân kết đặc khổng lồ, tổn hại hệ thần kinh. Những triệu chứng thường thấy là suy nhược, đau yếu toàn thân, chán ăn, đau lưng, vùng ngực bụng có cảm giác bị thắt, tứ

https://tieulun.hopto.org

chi tê liệt, trong máu thường thấy hồng cầu to khác thường, bạch cầu, tiểu cầu giảm. Trong ăn uống hằng ngày, phụ nữ mang thai, bà mẹ cho con bú và trẻ sơ sinh cần đặc biệt tăng cường các thức ăn giàu vitamin B12.

Axit ascorbic (vitamin C) là loại có lượng cung cấp lớn nhất trong các vitamin. Ở tình trạng bình thường, trong cơ thể người tồn tại lượng nhỏ axit ascorbic, nếu thiếu nó trong khẩu phần ăn dài ngày, lượng dự trữ tụt dưới mức 300mg sẽ xuất hiện các triệu chứng: mệt mỏi rã rời, dễ bị kích động, chảy máu chân răng, đau nhức xương khớp... Hàm lượng axit ascorbic trong các loại rau sẫm màu như cải xanh, hẹ, rau chân vịt, ớt xanh, súp lơ, cam, quýt, bưởi, táo... tương đối cao.

Hồng Anh *(ghi)*

TRỊ CHỨNG ĐÁI DẦM Ở TRẺ EM

Đái dầm là chứng bệnh thông thường của trẻ em. Khoảng 15 - 20% trẻ em từ 5 tuổi trở xuống mắc phải bệnh đái dầm.

Khi đến tuổi mà không thể kiểm soát được việc đi tiểu là đã bị bệnh đái dầm. Ví dụ, con gái tới 5 tuổi hoặc con trai đến 6 tuổi thường đã phải tự kiểm soát được việc đi tiểu. Nhưng có khoảng 15 - 20% trẻ tới 5 tuổi đái dầm liên miên, không

https://tieulun.hopto.org

bao giờ ngủ trên giường khô ráo, đây là dạng đái dầm tuýp 1. Khoảng 3 - 8% trẻ em từ 5 - 12 tuổi có lúc đã ngừng đái dầm được 6 tháng, rồi lại đái dầm trở lại, là dạng đái dầm tuýp 2. Có tới 2 - 5% trẻ em đã lớn, ở tuổi vị thành niên vẫn còn đái dầm. Bệnh đái dầm có tính chất di truyền: Nếu bố hoặc mẹ thuở nhỏ hay đái dầm thì 40% con cái của họ cũng sẽ bị bệnh đái dầm. Nếu cả bố lẫn mẹ thuở nhỏ bị bệnh đái dầm thì 70 - 75% con cái của họ sẽ bị bệnh này.

Nguyên nhân bệnh đái dầm hiện vẫn chưa được làm rõ. Tuy nhiên, kiểm soát tiểu tiện tuỳ thuộc vào nhiều yếu tố, ví dụ như: khả năng phát triển bàng quang không tốt, hay bàng quang quá nhỏ; không kiểm soát được cơ của ống dẫn tiểu; không kiểm soát được cơ bàng quang hoặc do chậm phát triển hệ thống thần kinh.

Khi bàng quang đã đầy nước tiểu mà bệnh nhân vẫn chưa muốn thức giấc sẽ dẫn đến đái dầm. Các bậc phụ huynh thường than phiền rằng con cái ngủ say quá nên đái dầm. Nhưng sự thực đái dầm không liên quan tới giấc ngủ. Nếu chúng thức giấc kịp thời để đi tiểu thì sẽ đỡ bị đái dầm hơn.

Trẻ bị bệnh tâm lý ảnh hưởng nhiều tới chuyện đái dầm. Nhưng ngược lại, đái dầm cũng gây nhiều ảnh hưởng đến tâm lý của trẻ. Lớn hơn 10 tuổi mà còn bị đái dầm, có thể do trẻ bị chứng

https://tieulun.hopto.org

bệnh tâm lý, ví dụ như trẻ không được chăm sóc, chú ý, bị căng thẳng, buồn rầu, không thích chơi với những trẻ khác. Khi mắc bệnh đái dầm, tâm tính trẻ trở nên bất bình thường, khó chịu, vì cảm thấy tự mình không kiểm soát được chính mình.

Để giúp trẻ bị bệnh đái dầm, nên để đèn gần chỗ đi tiểu để trẻ không ngại khi trở dậy đi tiểu, giúp đỡ trẻ qua những lúc khó khăn, đừng trừng phạt trẻ. Không nên đổ lỗi cho trẻ, mà ngược lại nên giúp trẻ hiểu biết, có trách nhiệm để có thể làm được những gì cần phải tự làm. Ví dụ trẻ có thể giúp bố mẹ lau rửa giường, đệm hay tự tắm rửa. Nếu trẻ cố gắng thức giấc, tự đi tiểu hay đêm nào không bị đái dầm, cha mẹ nên khen ngợi trẻ. Phương pháp này có thể giúp trẻ khỏi hẳn đái dầm, tỉ lệ lên đến 25%. Phương pháp này cũng giúp trẻ thêm tiến bộ tự kiểm soát được đái dầm, khoảng 75%.

DS. Quang Huy

(Theo Health Guides)

ĂN GÌ ĐỂ HẠN CHẾ BỆNH TIM?

Báo cáo mới đây của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cho biết, bệnh tim là một trong hai nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở các nước đang phát triển sau viêm phổi. Theo các chuyên gia, chế độ ăn uống tốt nhất cho một trái tim

https://tieulun.hopto.org

khoẻ là giàu trái cây, rau cải, chất xơ, ngũ cốc nguyên hạt, thực phẩm ít đường, muối và chất béo. Trái cây và rau cải tươi có nhiều chất chống oxy hoá, giúp ngăn chặn quá trình oxy hóa của cholesterol "xấu" LDL gây xơ vữa động mạch. Chất béo "tốt" gồm các axit béo omega-3 có trong cá trích, cá thu, cá mòi, cá ngừ, cá hồi; và omega-6 có trong dầu ôliu, quả hạch (hạt điều, hạnh nhân...), các loại hạt (hạt hoa hướng dương, hạt bí), tinh dầu ép từ hạt và nhiều loại rau cải, ngũ cốc. Tỏi và hành củ cũng góp phần cải thiện hàm lượng cholesterol nhờ chứa các hợp chất giúp hạ huyết áp và giảm cholesterol "xấu" LDL và tăng cholesterol "tốt" HDL.

(Theo BBC Health)

NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM - NỖI LO KHÔNG CỦA RIÊNG AI

Đa số các ca ngộ độc thường xảy ra qua đường ăn uống gồm các tác nhân như: các hoá chất bảo vệ thực vật trong rau, củ, quả; nấm độc, nấm mốc trong nông sản thực phẩm; các chất phụ gia độc hại trong đồ ăn uống; các tân dược thông thường và đặc chế; các chất gây dị ứng, độc hại trong đồ ăn uống thông thường như thịt bò, thịt gà, đồ biển, đồ chiên xào và nhiều khi là rượu, bia, nước

https://tieulun.hopto.org

giải khát. Những chất độc này khi xâm nhập vào cơ thể thường gây nên nhiều bệnh lý nguy hại như suy giảm chức năng gan, xơ chai, ung thư (viêm gan mãn - suy giảm chức năng gan, xơ gan, ung thư gan...).

Chất độc hại xâm nhập theo đường ăn uống qua gan, vào hệ thống tuần hoàn lớn và đi khắp cơ thể. Ở gan, chúng thường được chuyển thành chất ít độc hơn. Do đó, chúng thường gây nên những tổn thương cho gan và các mô khác trong cơ thể (não, thận, phổi, cơ, xương...).

Ngộ độc thể nhiệt:

- Tình trạng bệnh còn nhẹ và trung bình: đau đầu, chóng mặt, sốt nóng (có thể nóng bừng kèm sốt nhẹ); đầy tức (có thể thấy ợ hơi, ợ chua, buồn nôn nhưng ít khi nôn ói); bí tiểu, bí đại tiện (có thể táo bón) và thường kèm cảm giác mệt mỏi, chán ăn.

- Tình trạng bệnh nặng và nguy kịch: đau đầu, chóng mặt, nóng bừng, đầy tức nhiều hơn (có thể kèm tức ngực, khó thở, bí đại tiện hoặc táo bón hay tiêu chảy, phân thối màu vàng sẫm, có khi lẫn máu); sốt cao, tăng huyết áp, co giật, hôn mê, ngừng tim, ngừng thở.

Ngộ độc thân hàn:

- Tình trạng bệnh còn nhẹ và trung bình: đau đầu, váng đầu, ớn lạnh, nổi da gà, ngứa, tê tay chân; đau bụng (thường đau quặn bụng), buồn

https://tieulun.hopto.org

nôn, nôn mửa, tiêu chảy ngày vài lần (phân loãng hoặc toàn nước hoặc phân xanh, thường không thối, có thể hơi tanh); thân nhiệt cơ thể hạ nhẹ hoặc sốt nhẹ kèm chán ăn, mệt mỏi.

- Tình trạng bệnh nặng và nguy kịch: đau đầu, váng đầu, bủn rủn tay chân nhiều hơn; tê nhiều hơn (có thể tê toàn thân); lạnh toàn thân (cảm giác lạnh toát toàn thân) hoặc sốt cao (thường tiêu chảy nhiều lần gây mất nước, mất muối nặng đều gây sốt nhẹ hoặc sốt cao); nôn ói, đau bụng tiêu chảy nhiều hơn (từ 5 - 10 lần trong ngày, mỗi lần tiêu chảy với lượng lớn); mệt nhiều hơn (thở dốc); khát nhiều hơn; huyết áp tụt, có thể xuất hiện liệt toàn thân; đau ngực, co giật và hôn mê, ngừng tim, ngừng thở.

Nhưng triệu chứng chung và đầu tiên của ngộ độc thức ăn thường gặp đó là cảm giác đau bụng, tuỳ theo mức độ và tính chất ngộ độc có thể đau nhiều hay ít, buồn nôn và nôn, đi ngoài phân lỏng nước hoặc có nhầy lẫn máu, có thể đi từ vài lần đến nhiều lần trong ngày, sốt nhẹ hoặc nặng, có trường hợp còn bị dị ứng, nổi mẩn đỏ toàn thân, mất nước thể hiện ở môi khô, khát nước nhiều, nếu nặng có thể truỵ tim mạch... Thường ngộ độc thức ăn hay xảy ra với nhiều người ăn cùng bữa ăn.

BS. Phan Văn Vinh

https://tieulun.hopto.org

CHĂM SÓC TRẺ SUY DINH DƯỠNG - CÁCH NÀO CHO HIỆU QUẢ

Theo ước tính của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), hiện đang có khoảng 500 triệu trẻ em bị suy dinh dưỡng và hằng năm có 12,9 triệu trẻ chết vì bệnh tật như viêm phổi, tiêu chảy, ho gà... Trong đó, 30% có thể do suy dinh dưỡng trực tiếp hoặc gián tiếp gây ra.

Tại sao trẻ bị suy dinh dưỡng?

Do sai lầm về phương pháp nuôi dưỡng: Trẻ không được nuôi đúng phương pháp khi thiếu hoặc không có sữa mẹ; ăn sam (ăn bổ sung) không đúng cả về số lượng và chất lượng, chưa biết cách chế biến thức ăn cho trẻ; thời gian ăn bổ sung quá muộn hoặc quá sớm; cai sữa mẹ sớm.

Do nhiễm khuẩn: Trẻ mắc các bệnh nhiễm khuẩn đường hô hấp, tiêu hoá, biến chứng sau các bệnh sởi, lỵ... Đặc biệt, bệnh tiêu chảy kéo dài dẫn tới nhiễm khuẩn là nguyên nhân chủ yếu gây ra suy dinh dưỡng.

Các yếu tố bất thuận lợi: Trẻ sinh non, suy dinh dưỡng bào thai hoặc các dị tật bẩm sinh. Gia đình có hoàn cảnh kinh tế khó khăn, đông con, nhất là ở vùng nông thôn, vùng sâu, vùng xa. Dịch vụ chăm sóc y tế kém.

Nhận biết trẻ suy dinh dưỡng?

Có thể nhận biết bằng cách theo dõi cân nặng

https://tieulun.hopto.org

hằng tháng và ghi lại trên biểu đồ phát triển. Khi đường biểu diễn cân nặng có xu hướng nằm ngang hoặc đi xuống là trẻ có nguy cơ bị suy dinh dưỡng.

Chế độ ăn cho trẻ suy dinh dưỡng?

Khi trẻ bị suy dinh dưỡng, muốn nhanh chóng hồi phục tình trạng dinh dưỡng của trẻ, phải tăng lượng protein hơn nhu cầu bình thường. Nguyên tắc xây dựng chế độ ăn: tăng dần calo/kg từ 90-150 Kcalo/kg/ngày. Protein nên dùng các loại có nguồn gốc thực vật như: đậu, đỗ, lạc, vừng.

Ngoài ra, nên bổ sung hằng ngày cho trẻ một số vi khuẩn sống có ích cho đường ruột, các vitamin, men amylase và các axit amin mà cơ thể không tự tổng hợp được... nhằm cải thiện khả năng tiêu hoá của trẻ. Các chế phẩm chứa sẵn các thành phần trên có nhiều như: Probio, Biolac, Bio-acimin... Các men vi sinh tổng hợp này giúp hệ thần kinh điều khiển tốt hoạt động của hệ tiêu hoá, giúp trẻ ăn ngon trở lại và hấp thụ dưỡng chất tối ưu, như vậy chứng rối loạn tâm thần (RLTT) mới không làm trẻ bị suy dinh dưỡng.

DS. Đặng Tuyển

DƯỢC THIỆN CHO BỆNH NHÂN SAU MỔ

Sau phẫu thuật, người bệnh thường lâm vào tình trạng suy nhược thần kinh, suy nhược cơ thể.

https://tieulun.hopto.org

Bởi vậy, ngoài thuốc men và dịch thể các loại, việc nuôi dưỡng người bệnh bằng đường ăn uống có ý nghĩa hết sức quan trọng. Y học cổ truyền có một phương thức nuôi dưỡng bệnh nhân sau mổ rất độc đáo, đó là các món ăn - bài thuốc (dược thiện), phù hợp với từng người bệnh.

Bài 1: Hoàng kỳ 12g, thịt gà 25g, gạo tẻ 50g, gia vị vừa đủ. Hoàng kỳ rửa sạch, sắc kỹ 2 lần bỏ bã lấy nước; thịt gà rửa sạch, thái chỉ; hai thứ đem ninh với gạo thành cháo, chế thêm gia vị, ăn nóng. Công dụng: ích khí cố biểu, ôn trung bổ hư, giúp cho cơ thể nâng cao năng lực miễn dịch và làm tăng khả năng tạo máu.

Bài 2: Bột nhân sâm 3g, gạo tẻ 50g, thịt lợn nạc 25g, gia vị vừa đủ. Thịt lợn rửa sạch, thái chỉ, đem ninh với gạo thành cháo, khi chín cho bột nhân sâm và gia vị vừa đủ, ăn nóng. Công dụng: đại bổ nguyên khí, bổ tỳ ích phế, sinh tân dịch và an thần, làm tăng sức đề kháng của cơ thể và giúp tuỷ xương tăng sinh hồng cầu.

Bài 3: Kỷ tử 12g, đại táo 5 quả, trứng gà 2 quả, đường trắng lượng vừa đủ. Đại táo rửa sạch, bỏ hạt, đem sắc kỹ cùng với kỷ tử, khi được đập trứng gà vào quấy đều, chế thêm một chút đường trắng, ăn nóng. Công dụng: bổ hư nhược, ích khí huyết, kiện tỳ vị, dưỡng can thận, dùng rất tốt cho những người bệnh nhân thiếu máu sau phẫu thuật.

https://tieulun.hopto.org

Bài 4: Hoàng kỳ 12g, chim cút 2 con, một ít rượu vang và gia vị vừa đủ. Chim cút làm thịt, bỏ lông và nội tạng, rửa sạch; hoàng kỳ thái phiến cho vào bụng chim cùng với gia vị rồi đem hấp cách thuỷ, ăn nóng. Công dụng: ích khí bổ tỳ, tư bổ ngũ tạng, dùng rất tốt cho những người bệnh thiếu máu và suy nhược cơ thể.

Bài 5: Đông trùng hạ thảo 5g, gà ác 1 con (nặng chừng 500g), hành, gừng tươi và gia vị vừa đủ. Gà ác làm thịt, bỏ lông và nội tạng, rửa sạch và chặt miếng, ướp gia vị rồi đem hầm nhừ với đông trùng hạ thảo, khi chín chế thêm gia vị chia ăn vài lần trong ngày. Công dụng: bổ phế ích thận, bổ huyết dưỡng huyết.

ThS. Hoàng Khánh Toàn

https://tieulun.hopto.org

Chương V

DIỄN ĐÀN CỦA BẠN

ĐỪNG ĐỂ NGUY HIỂM XẢY RA DO TỤT HUYẾT ÁP!

Chứng huyết áp thấp thường xảy ra khi cơ thể bị suy nhược do làm việc quá sức, stress, mất ngủ, người phải áp dụng giảm cân vì mắc các chứng bệnh tim mạch, béo phì, tiểu đường... Các bạn gái trẻ kiêng khem quá mức làm cho cơ thể thiếu chất dẫn tới bị hạ đường huyết đột ngột và từ đó làm tụt huyết áp.

Huyết áp thấp chia làm hai trường hợp: Một là người có huyết áp luôn thấp hơn mức bình thường. Người như vậy vẫn có thể sinh hoạt bình thường nhưng cơ thể thường gầy yếu, mệt mỏi. Hai là với người có trị số huyết áp tâm thu dưới 90mmHg và huyết áp tâm trương dưới 60mmHg hoặc giảm hơn 20mmHg so với trị số ảnh hưởng bình thường trước đó, được gọi là tụt huyết áp. Trường hợp này khá nguy hiểm và cần có biện pháp thích hợp để chữa cho khỏi hẳn.

https://tieulun.hopto.org

Thông thường, huyết áp thấp đột ngột do hạ đường huyết thường xảy khi làm việc nhiều, thức khuya, tâm trạng lo lắng, căng thẳng, suy nhược cơ thể dẫn đến tình trạng kiệt sức, khiến chân tay bủn rủn, chóng mặt, xây xẩm, rất nguy hiểm khi xảy ra ở ngoài đường hoặc khi người đó đang ở vị trí dễ gây nguy hiểm như đứng trên tầng cao, đang cầm vật nặng... Đặc biệt lưu ý với người có tiền sử về tim mạch vì huyết áp thấp dễ xảy ra ở người bệnh tim mạch, béo phì, tiểu đường... Các bệnh lý này cũng xảy ra ở độ tuổi trung niên trở lên vì ở độ tuổi này chị em phụ nữ thường có cân nặng vượt mức cho phép, gặp nhiều áp lực, làm việc quá sức... hoặc với các chị em đang nôn nóng giảm cân, với chế độ ăn quá ít calo không đủ năng lượng cần thiết cho cơ thể, gây ra trạng thái mệt mỏi, tinh thần thiếu tập trung, màu da nhợt nhạt, kém tươi... và rất dễ tụt huyết áp.

Theo y học cổ truyền, huyết áp thấp dù với nguyên nhân nào cũng là dấu hiệu cho thấy tim không làm tròn chức năng cung ứng dưỡng khí và dưỡng chất cho mọi ngõ ngách trong cơ thể. Để giải quyết chứng huyết áp thấp liên tục hay đột biến, chủ yếu cần dành nhiều thời gian để nghỉ ngơi và áp dụng chế độ ăn uống điều độ, tập thể dục nhẹ nhàng; đặc biệt không nên bỏ bữa, vì nhịn đói sẽ nhanh chóng bị hạ đường huyết, làm huyết áp tụt nhanh. Khi thấy chóng mặt, đau đầu

https://tieulun.hopto.org

nhiều hay chân tay bủn rủn, có thể uống 1 tách cà phê hay trà đường nóng, dùng nhân sâm, các thuốc bổ tổng hợp vitamin,... để đối phó ngay lúc xảy ra các biểu hiện trên. Đặc biệt, nên sử dụng các dạng trà hoà tan, nguồn gốc từ thảo dược với các vị thuốc có tác dụng điều hoà nhịp tim, sẽ giúp huyết áp trở lại trị số bình thường và ổn định lâu dài.

DS. Đặng Tuyển

NHỮNG ẢNH HƯỞNG XẤU ĐẾN VIỆC SINH CON

Những nếp sinh hoạt hiện đại có thể ảnh hưởng đến chất lượng những đứa con mà họ sinh ra. Bởi vậy, các thầy thuốc đã đưa ra những lời cảnh báo để bảo tồn nòi giống, bắt đầu từ nếp sinh hoạt của những cặp vợ chồng trẻ.

Sử dụng nhiều rượu, bia hoặc các đồ uống có cồn

Nhiều tài liệu y học Đông y cũng như Tây y đều khuyên không nên thụ thai khi người chồng hoặc vợ vừa uống rượu. Rượu có tính nhiệt rất mạnh, có tác dụng kích thích thần kinh khi uống vừa phải, song ảnh hưởng xấu đến tinh huyết, làm rối loạn các chức năng bình thường của cơ thể khiến đứa con sau này bị suy yếu cả về thể lực lẫn trí tuệ.

https://tieulun.hopto.org

Sóng điện tử, sóng siêu âm

Không phải ngẫu nhiên mà tình trạng hiếm muộn hoặc sinh ra những đứa trẻ không mạnh khoẻ, thông minh lại đang trở thành vấn đề được nhiều người quan tâm hiện nay. Các thiết bị sinh hoạt hiện đại như lò vi sóng, máy điều hoà nhiệt độ, bồn tắm nóng lạnh... đang góp phần làm ảnh hưởng không nhỏ đến việc thụ thai của nhiều cặp vợ chồng. Một cuộc sống quá đầy đủ tiện nghi trong những căn hộ khép kín đôi khi là rào cản khiến nhiều cặp vợ chồng trẻ khó có con.

Sinh hoạt vợ chồng cần điều tiết

Tần suất giao hợp đôi khi lại trái ngược với mong mỏi có con của cặp vợ chồng trẻ. Trước thời điểm định có thai, các cặp vợ chồng này cần biết kiềm chế để tránh gặp nhau quá nhiều lần liên tục khiến cho thận khí hư hao, tinh huyết không đủ để tạo ra đứa trẻ mạnh khoẻ. Khi người vợ đã có mang, vợ chồng cần thận trọng trong quan hệ tình dục, nhất là ba tháng đầu và ba tháng cuối vì giai đoạn này dễ làm ảnh hưởng đến thai, gây sẩy thai hoặc đẻ non, đứa trẻ sinh ra ốm yếu. Trong thời gian có thai, người vợ cần hết sức chú ý tránh kích động quá mạnh, động tác cần nhẹ nhàng và không nên kéo dài thời gian ân ái để tránh gây hỏa động bên trong.

ThS. Quốc Anh

https://tieulun.hopto.org

VIÊM TEO ÂM ĐẠO

Các triệu chứng teo âm đạo có thể gặp ở nhiều phụ nữ mãn kinh (khoảng 10 - 40%), phần lớn cần được điều trị nhưng chỉ khoảng 1/4 trong số này thực sự tìm đến thầy thuốc.

Rối loạn vận mạch tuổi mãn kinh, ví dụ như cơn bốc hoả xảy ra khi buồng trứng không còn tiết hormone estrogen có thể giảm dần theo thời gian dù có điều trị bằng estrogen hay không, nhưng các triệu chứng teo âm đạo lại thường tiến triển và khó có thể khỏi tự nhiên. Nếu không điều trị, người bệnh có thể phải chịu đựng sự khó chịu nhiều năm và giảm chất lượng sống. Các triệu chứng thường gặp nhất là khô âm đạo, giao hợp đau, ngứa âm hộ âm đạo, ra khí hư và đau, có khi kèm đái buốt.

Liệu pháp estrogen dùng tại chỗ với liều thấp để điều trị teo âm đạo trung bình hay nặng được chỉ định nhiều hơn so với estrogen dùng toàn thân. Những dạng thuốc dùng tại chỗ đều có hiệu quả như nhau nhưng ít có tác dụng phụ hơn so với dùng estrogen đường toàn thân. Tỷ lệ hiệu quả của liệu pháp estrogen tại chỗ (với các dạng thuốc) từ 80 - 90%, cải thiện được các triệu chứng như xanh xao, khô, dễ sây sát và đốm xuất huyết. Tác dụng phụ thường gặp nhất của liệu pháp estrogen tại chỗ là chảy máu âm đạo và đau vú, có khi buồn nôn và đau vùng tầng sinh môn.

https://tieulun.hopto.org

Khi có dấu hiệu khô âm đạo, có thể dùng ngay thuốc bôi trơn không có hormone và các thuốc tạo độ ẩm cho âm đạo, vẫn nên duy trì quan hệ vợ chồng. Kem estrogen là loại thuốc được ưa dùng nhất, thường dùng ở liều lượng 2-4 g/ngày trong 2 tuần, sau đó có thể giảm liều đủ để duy trì sự cải thiện các triệu chứng.

Liệu pháp estrogen tại chỗ có hiệu quả với các triệu chứng teo âm đạo nhưng không kiểm soát được các triệu chứng vận mạch và không giảm nguy cơ bị loãng xương. Sau khi điều trị bằng liệu pháp tia xạ vùng tiểu khung cũng cần dùng ngay liệu pháp estrogen tại chỗ để kích thích sự tái tạo biểu mô.

Tuy nhiên, không nên dùng liệu pháp này cho phụ nữ bị chảy máu âm đạo/tử cung chưa xác định rõ chẩn đoán nhưng chưa đủ bằng chứng để khuyến cáo phải theo dõi thường xuyên ở những phụ nữ dùng estrogen tại chỗ.

Các triệu chứng thường được cải thiện sau vài tuần điều trị và cần tiếp tục chừng nào các triệu chứng chưa hết.

BS. Đào Xuân Dũng

VÌ SAO NGỘ ĐỘC MĂNG TƯƠI?

Chị A có con trai 4 tuổi, cháu bị sốt đã ba ngày mà không rõ nguyên nhân. Cháu cũng không có các triệu chứng ho hay viêm họng nên gia đình

https://tieulun.hopto.org

rất sốt ruột. Nghe hàng xóm mách trường hợp sốt nhẹ không có các biểu hiện gì khác như trên thì cần lấy măng tre tươi giã nhỏ rồi lọc nước cho uống sẽ khỏi bệnh nên chị A làm theo. Sau khi uống 30 phút, cháu bé bắt đầu nôn, khó thở, co giật rồi hôn mê. Gia đình đưa cháu đến bệnh viện cấp cứu, được các bác sĩ đặt ống thở nội khí quản, bóp bóng rồi chuyển lên tuyến trên.

Bác sĩ xác định cháu bé bị nhiễm độc cyanide do uống nước măng tươi, bị rối loạn toan chuyển hoá nặng. Biểu hiện của bệnh là tím tái toàn thân, nhịp tim đập nhanh và không đều, co giật, duỗi cứng, hôn mê. Chất độc cyanide có thể gây tử vong nếu được đưa vào qua đường tiêu hoá với liều 1mg/kg thể trọng. Hàm lượng chất này trong măng tươi rất cao, khoảng 230mg/kg măng củ, có thể gây tử vong ngay tức thì cho hai trẻ em hơn một tuổi. Khi vào cơ thể, dưới tác động của các enzym đường tiêu hoá, cyanide lập tức biến thành axit cyanhydric, một chất cực độc. Cyanide cũng gây tình trạng thiếu oxy ở các tế bào và dẫn đến rối loạn toan chuyển hoá nặng. Khi bị ngộ độc măng, cần giúp nạn nhân nôn ngay, làm hô hấp nhân tạo nếu ngừng thở phải khẩn trương chuyển ngay đến trung tâm y tế gần nhất. Để phòng tránh ngộ độc, cần luộc thật kỹ, thay nước nhiều lần, ngâm măng lâu trước khi sử dụng.

BS. Kim Ngân

https://tieulun.hopto.org

DÙNG ĐƯỜNG GLUCOSE THƯỜNG XUYÊN DỄ MẮC BỆNH ĐƯỜNG TIÊU HOÁ, TẠI SAO?

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, đường glucose hấp thu nhanh, nếu sử dụng thường xuyên sẽ làm tăng gánh nặng sản xuất insulin của tuyến tụy.

Glucose là nguồn cung cấp năng lượng chính cho hệ thần kinh trung ương và các tổ chức trong cơ thể. Trong máu, lượng glucose luôn giữ mức ổn định, trung bình là 90mg/100ml và được điều chỉnh bởi insulin (hormone tuyến tụy). Những thay đổi hàm lượng insulin trong máu đều ảnh hưởng đến cơ thể, gây nên các bệnh tiểu đường, hạ đường huyết...

Trên thị trường hiện có bán loại đường glucose dạng bột. Vì phần công dụng có ghi: bồi dưỡng cơ thể, giải độc, giải nhiệt, lợi tiểu... nên một số người cho rằng loại đường này mát, bổ... và dùng thay đường kính. Thực ra, cách làm này không tốt vì chỉ cần ăn uống bình thường thì cơ thể sẽ không bị thiếu đường glucose. Nếu thường xuyên ăn đường glucose có thể khiến khả năng tiết dịch tiêu hoá bị giảm sút, lâu dần có thể gây ra các bệnh đường tiêu hoá.

Đường glucose và đường trắng đều là những loại đường đơn giản được cơ thể hấp thu nhanh hơn so với các loại đường phức hợp. Trong chế độ ăn hằng ngày của chúng ta đã có sẵn một lượng

https://tieulun.hopto.org

đường tinh chế mà không cần phải bổ sung thêm bằng việc uống bột gluco (đối với người có sức khoẻ bình thường). Hơn nữa, ngoài gluxit cơ thể chúng ta có thể tạo ra glucose từ chất béo và protein nên cần hạn chế dùng các thức ăn giàu đường ngọt và gluxit tinh chế.

Khi dùng nhiều đường glucose sẽ làm tăng gánh nặng sản xuất insulin của tuyến tuỵ, làm rối loạn vi khuẩn đường ruột và tăng nguy cơ sâu răng. Đây là những thức ăn có đậm độ năng lượng cao và đậm độ dinh dưỡng thấp (do rất ít protein, vitamin, chất khoáng), dùng nhiều sẽ dẫn tới thừa cân, béo phì mà nhu cầu dinh dưỡng thiết yếu không bảo đảm. Theo nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam, những loại gluxit này không nên cung cấp quá 10% nhu cầu các chất gluxit.

Minh Anh

PHỤC HỒI TÓC KHÔ VÀ XƠ?

Để phục hồi vẻ đẹp của mái tóc, điều cần làm ngay là loại bỏ phần đuôi tóc đã bị xơ và chẻ ngọn để tập trung dinh dưỡng cho phần tóc còn lại mọc khoẻ hơn.

Tiếp theo, hãy chăm sóc tóc hằng ngày bằng các sản phẩm dưỡng tóc, các viên vitamin. Hằng tuần hoặc cách 2 tuần/lần bạn đắp mặt nạ bùn,

https://tieulun.hopto.org

rong biển, giúp cân bằng lại quá trình trao đổi chất enzym, có lợi cho da đầu và hạn chế sự gia tăng tế bào da chết, khắc phục hiện tượng tóc rụng, khô và chẻ ngọn. Ngoài ra, một chế độ ăn lành mạnh gồm những thức ăn tươi, đủ chất, với protein, chất khoáng và uống nhiều nước cũng sẽ giúp tóc đẹp hơn. Ngủ và nghỉ ngơi đầy đủ, đều đặn cũng vô cùng quan trọng. Chị em không nên dùng lẫn lộn các loại dầu, mỹ phẩm của nhiều hãng khác nhau trong quá trình chăm sóc tóc. Khi lựa chọn mỹ phẩm chăm sóc, tuỳ theo tình trạng của tóc mà chọn mỹ phẩm thích hợp. Dầu gội cần chọn loại có độ pH 5.5 (trung tính). Tóc yếu, da nhạy cảm thì chọn độ pH thấp hơn. Tóc khô, xơ cần chọn các loại xả và dưỡng có tính năng điều trị tóc làm lành những phần nhỏ của tóc bị hư hại nhờ khả năng tăng cường lượng vitamin và protein giúp ngấm sâu vào từng sợi tóc. Nếu có chỉ số chống nắng bảo vệ tóc khỏi tia cực tím thì càng tốt.

Tuyết Vân

TĂNG CƯỜNG TIÊU HOÁ VÀ HẤP THU DINH DƯỠNG Ở PHỤ NỮ CÓ THAI, CHO CON BÚ - LỢI ÍCH CHO CẢ MẸ VÀ CON!

Phụ nữ có thai và cho con bú luôn là đối tượng được quan tâm hàng đầu với những "chế độ chăm

https://tieulun.hopto.org

sóc đặc biệt". Trong đó, chế độ ăn uống của người mẹ có vai trò quan trọng quyết định đối với sự phát triển của thai nhi và đứa con sau này.

Do quan niệm không những ăn cho mình mà còn phải ăn cho cả con nên nhiều bà mẹ mang thai và cho con bú được thiết lập một chế độ ăn đầy đủ bao gồm những thức ăn nhiều dinh dưỡng, uống nhiều sữa, bổ sung sắt, axit folic... Chế độ ăn bảo đảm nhu cầu là rất cần thiết, tuy nhiên khi chế độ ăn có nhiều dinh dưỡng hơn bình thường thì một vấn đề đặt ra là tiêu hoá và hấp thu các chất bổ dưỡng này như thế nào? Hơn nữa, thời kỳ này, cơ thể người mẹ có sự thay đổi nồng độ các hormone (tăng nồng độ progesterone) dẫn đến giảm nhu động ruột. Thức ăn sẽ bị lưu lại ở ruột lâu hơn và tiêu hoá chậm hơn dẫn đến một số rối loạn tiêu hoá thường gặp như: khó tiêu, ợ hơi, ợ chua, táo bón... Rất nhiều trường hợp, mặc dù người mẹ vẫn ăn nhiều nhưng lại không hấp thu được (do cơ địa hoặc chế độ ăn không khoa học) khiến cả mẹ và con đều thiếu chất. Khi đó, thai nhi và đứa trẻ sinh ra sẽ phát triển kém hơn so với những đứa trẻ bình thường với những biểu hiện như thiếu cân, chậm lớn, sức đề kháng yếu, dễ mắc bệnh... Chính vì vậy, bên cạnh việc ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng, việc bổ sung thêm dòng sản phẩm men vi sinh (Probiotic) giúp tiêu hoá và hấp thu tốt một cách tự nhiên đang

https://tieulun.hopto.org

được các bác sĩ chuyên ngành Sản phụ khoa khuyên dùng.

Khái niệm Probiotic được biết đến từ đầu thế kỷ XX với công trình nghiên cứu đoạt giải Nobel Y học của nhà bác học người Nga Elie Metchnikoff. Probiotic là tên chung để chỉ những vi sinh vật sống có vai trò thiết lập cân bằng vi sinh vật đường ruột. Chúng chiếm chỗ và trung hoà độc tố của các vi khuẩn có hại, sản xuất các vitamin và men tiêu hoá các chất, tăng cường tạo các kháng thể giúp nâng cao khả năng miễn dịch... Probiotic đã được sử dụng rộng rãi trên toàn thế giới như một sản phẩm bổ trợ an toàn giúp tiêu hoá khoẻ mạnh và nâng cao sức khoẻ. Có rất nhiều chủng Probiotic, trong đó Lactobacillus rhamnosus GG (LGG) và Bifidobacterium Bb-12 (LBb-12) đã được nghiên cứu chi tiết về tính an toàn cũng như những tác dụng với các đối tượng đặc biệt như phụ nữ có thai, cho con bú. LGG và LBb-12 có đầy đủ các tác dụng chung của các Probiotic, giúp kích thích tiêu hoá, tăng cường hấp thu các chất cho cơ thể mẹ. Nhờ vậy cơ thể mẹ luôn khoẻ mạnh, đồng thời tạo được dòng sữa tốt cho con. Bên cạnh đó, các kết quả nghiên cứu cũng chứng minh LGG và LBb-12 làm tăng khả năng miễn dịch cho cả mẹ và bé. Nếu người mẹ bổ sung hai chủng vi khuẩn này trong và sau thai kỳ, đứa trẻ sinh ra có sức đề kháng tốt hơn, tránh mắc phải các bệnh tự

https://tieulun.hopto.org

miễn như: hen, chàm, viêm mũi dị ứng... cũng như giảm được nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, tiểu đường...

BS.CK2 Lương Thị Thanh Bình
(Trưởng khoa Khám bệnh -
Bệnh viện Phụ sản Hà Nội)

LĂN KHỬ MÙI KHÔNG LÀM TĂNG NGUY CƠ UNG THƯ VÚ

Theo những kết quả nghiên cứu do Viện Nghiên cứu Ung thư quốc gia Hoa Kỳ công bố, không có đủ bằng chứng cho thấy việc sử dụng lăn khử mùi làm tăng nguy cơ ung thư vú. Trên thực tế, trong một nghiên cứu thực hiện năm 2004, người ta đã tìm thấy parabens, chất bảo quản được sử dụng trong lăn khử mùi ở 18 trên tổng số 20 mẫu mô ở khối u vú. Nhưng nghiên cứu này không khẳng định parabens là thủ phạm gây ung thư vú. Nó cũng không làm rõ được nguồn gốc của parabens trong các mẫu bệnh phẩm.

Trong khi đó, một nghiên cứu khác tiến hành trên 1600 phụ nữ đã cho thấy, tỷ lệ ung thư vú ở những người sử dụng lăn khử mùi thường xuyên không cao hơn mức trung bình của cộng đồng. Tại Hoa Kỳ, tỷ lệ ung thư vú và tỷ lệ tử vong vì căn bệnh này từ những năm 1930 đến nay gần như không tăng, trong khi vào những năm đó,

https://tieulun.hopto.org

mới có rất ít người dùng lăn khử mùi; còn hiện nay, hơn 90% người Mỹ trưởng thành sử dụng nó hằng ngày.

Hương Tiên

(Theo website của MD)

TẠI SAO TRẺ EM NGỦ ÍT DỄ BÉO PHÌ

Sau khi tổng kết 17 nghiên cứu được tiến hành trong nhiều năm với trẻ em ở châu Á, châu Âu và châu Mỹ, các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Johns Hopkins đã rút ra kết luận: Trẻ ngủ ít thường có nguy cơ béo phì cao hơn các em ngủ đủ giấc.

So sánh giữa chỉ số khối cơ thể (chỉ số cho thấy tương quan giữa chiều cao với cân nặng) và thời gian ngủ của trẻ, đồng thời tham chiếu tài liệu về thời gian ngủ cần thiết theo độ tuổi, các nhà nghiên cứu nhận thấy đối với những em ngủ ít hơn tiêu chuẩn 2 tiếng, nguy cơ thừa cân, béo phì tăng gấp đôi. Nếu ngủ ít hơn 1 tiếng thì nguy cơ này tăng 58%.

Các nhà khoa học chưa làm rõ được lý do tại sao thiếu ngủ ở trẻ em có thể dẫn đến béo phì. Nhưng có một số giả thiết đang được xem xét: Có thể do đêm ngủ ít nên ban ngày các em mệt mỏi, uể oải, ít vận động, dẫn đến ít tiêu hao năng lượng và béo phì; hoặc cũng có thể mất ngủ ảnh hưởng đến một số hormone. Trong lúc chờ giới

https://tieulun.hopto.org

nghiên cứu làm sáng tỏ vấn đề này, các bậc cha mẹ nên chú ý tạo điều kiện để trẻ ngủ đủ thời gian. Đối với trẻ dưới 5 tuổi, nên ngủ ít nhất 11 tiếng/ngày. Trẻ từ 5-10 tuổi nên ngủ ít nhất 10 tiếng. Các em trên 10 tuổi nên ngủ ít nhất 9 tiếng. Để trẻ ngủ ngon, ngủ sâu, không nên đặt tivi, máy tính trong phòng trẻ. Ngoài ra, nên tập cho trẻ thói quen đi ngủ đúng giờ và ngủ sớm.

Hương Tiên

(Theo website của MD)

VIÊM GAN B CÓ ẢNH HƯỞNG GÌ ĐẾN QUAN HỆ TÌNH DỤC?

Theo báo cáo của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), hiện nay có khoảng 2 tỷ người trên toàn cầu đã hoặc đang nhiễm virus viêm gan B và trên 400 triệu người mang virus viêm gan B mạn tính. Điều đáng lo ngại là phần lớn những người bị nhiễm virus viêm gan B đều không biết mình mang virus và có thể mắc bệnh viêm gan B. Thật nguy hiểm nếu người bệnh không được phát hiện và điều trị kịp thời, bởi bệnh có thể sẽ đe doạ đến tính mạng và ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống.

Vậy viêm gan B có ảnh hưởng gì đến quan hệ tình dục không? Người nhiễm virus viêm gan B có nên kết hôn không?

https://tieulun.hopto.org

Điều này phụ thuộc vào tình hình cụ thể để kết luận. Tốt nhất là chỉ khi nào triệu chứng của bệnh hết và chức năng gan bình thường trở lại mới nên kết hôn. Bởi trong thời gian lo chuyện kết hôn, sự mệt mỏi, ăn uống không điều độ, hay quan hệ tình dục có thể làm cho gan viêm trở lại, bệnh tình nặng hơn. Sau khi kết hôn, điều người nhiễm viêm gan B cần chú ý là sinh hoạt tình dục phải điều độ, vì khi quan hệ tình dục, nhịp tim tăng nhanh, hô hấp giảm, huyết áp tăng sẽ tiêu hao sức lực nhất định và dẫn đến gan thiếu máu, thiếu oxy, có thể làm bệnh tình nặng hơn. Mặt khác, quan hệ tình dục là đường lây nhiễm virus viêm gan B, nhưng nếu làm tốt công tác dự phòng (tiêm vắcxin phòng bệnh), hôn nhân của người bị viêm gan B không bị ảnh hưởng.

Người mắc bệnh viêm gan B không nên uống thuốc tránh thai vì thuốc tránh thai có thể gây tác dụng phụ đối với gan, tốt nhất nên áp dụng biện pháp tránh thai bằng cách sử dụng bao cao su. Người mắc bệnh viêm gan B nếu muốn có con nên để triệu chứng hết và chức năng gan bình thường trở lại, ổn định khoảng một năm trở lại mới nên sinh con. Bệnh tình chưa ổn định, chức năng gan không bình thường, khi có thai và sinh đẻ sẽ làm tăng gánh nặng cho gan, khiến bệnh nặng hơn và còn có khả năng gây ra các hậu quả nghiêm trọng như đẻ non hoặc thai chết lưu...

https://tieulun.hopto.org

Chúng ta phải làm gì để có một lá gan khoẻ mạnh?

Gan là cơ quan quan trọng trong cơ thể, nó đóng một vai trò sống còn trong việc điều hoà các diễn tiến của sự sống. Để giúp gan luôn khoẻ mạnh, bạn nên có một chế độ nghỉ ngơi, luyện tập hợp lý. Bạn cần chú ý giữ cân bằng dinh dưỡng, rèn luyện cho mình một thói quen ăn uống đúng giờ giấc, nên ăn nhiều rau xanh và hoa quả để cung cấp protein và vitamin cho cơ thể, giúp mát gan, giải độc.

Bên cạnh đó, bạn cũng nên có một lối sống an toàn như sử dụng bao cao su an toàn khi quan hệ, không chích chung mũi tiêm, hạn chế rượu, bia, thuốc lá... Nên duy trì kiểm tra gan đều đặn từ 6 tháng đến 1 năm.

Để lá gan luôn khoẻ mạnh, đời sống đôi lứa thăng hoa, mỗi cá nhân hãy biết tự chăm sóc chính mình, bắt đầu từ lá gan, ngay từ bây giờ.

BS. Nguyễn Khiêm

CẠO GIÓ... LIỆT LUÔN!

Cạo gió và chuyện "ngã ngựa" của quý ông nếu nợ nần có lẽ từ việc chấn thương cột sống mà ra. Chuyện phòng the của các ông chịu sự điều hành từ não bộ đến tuỷ sống. Riêng tuỷ sống chỉ có khúc và tại đó từng phân khúc lại đảm đương riêng từng việc chiếu chăn. Nghĩa là không phải

https://tieulun.hopto.org

ai sụn sống lưng cũng liệt luôn "chuyện ấy" giống như mạng điện nhà tuỳ mối dây nào đứt thì bóng đèn đó mới tắt (trừ khi cầu chì tổng hỏng).

Thỉnh thoảng cũng có ca cạo gió gãy xương nhưng chủ yếu là xương sườn, còn phạm đến cột sống thì hơi hi hữu. Tuy vậy, người ta cảnh báo cạo gió bằng đồng xu, cán muỗng đúng vào rãnh giữa lưng có thể gây nguy hiểm cho cột sống. Thực tế có không ít chấn thương liên quan đến đấm bóp giác hơi, nhưng đó là do mấy ông ham vui khoái kiểu tẩm quất trèo lên lưng... dận ở các tiệm mátxa "thanh nữ".

Thực tế còn có loại "liệt dương ảo", nghĩa là tuỷ sống không sứt mẻ gì nhưng nạn nhân vẫn rơi vào cảnh "giường không màn trống". Nguyên nhân dễ hiểu do tâm lý sợ đau, sợ tàn phế thái quá. Có ông sau tai nạn "treo ấn từ quan" với vợ một thời gian dài, tình cờ được một bác sĩ chuyên khoa mách trước khi đi ngủ dán quanh "chú ấy" miếng băng dính. Sáng ra phát hiện băng bung ra chứng tỏ trong đêm "chú ấy" vẫn âm thầm mở "trận địa cao xạ" chứ không hề bị liệt (lúc ngủ lo lắng được cởi bỏ), thế là từng chút một chuyện ấy lại như xưa.

BS. Đỗ Minh Tuấn

BỤNG TO CÓ THỂ DỄ NHỨC ĐẦU

Béo bụng được xem là một trong những yếu tố

https://tieulun.hopto.org

giúp tiên đoán nguy cơ mắc bệnh tim mạch và đái tháo đường. Mới đây, các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Y khoa Drexel (Philadelphia, Hoa Kỳ) còn cho biết béo bụng cũng có thể là yếu tố làm tăng nguy cơ bị chứng nhức nửa đầu (migraine).

Trong nghiên cứu này, các nhà khoa học đã dựa vào số liệu của hơn 22000 người tham gia chương trình điều tra quốc gia về sức khoẻ và dinh dưỡng (NHANES). Những thông tin về cân nặng, vòng bụng... cũng như bản tự đánh giá về mức độ và số lần xuất hiện của các cơn nhức nửa đầu đã được các nhà nghiên cứu thu nhập và phân tích. Kết quả cho thấy, những người béo bụng trong lứa tuổi 20 - 55 tăng nguy cơ bị nhức đầu migraine một cách rõ rệt. Riêng đối với nữ giới béo bụng, nguy cơ tăng gấp ba lần so với nam giới.

BS. Nguyễn Tất Bình

(Theo The 61st American Academy of Neurology Annual Meeting)

THỂ DỤC CÓ ÍCH CHO BỆNH NHÂN TĂNG ÁP ĐỘNG MẠCH PHỔI

Các nhà nghiên cứu Đức đã thực hiện nghiên cứu trong vòng 15 tuần với 30 bệnh nhân được chia ngẫu nhiên thành hai nhóm luyện tập và nhóm đối chứng. Các bệnh nhân được luyện tập

https://tieulun.hopto.org

đạp xe, đi bộ, nâng tạ, tập thở có kỹ thuật, yoga và tăng cường lực cơ hô hấp. Kết quả cho thấy, chất lượng sống tăng lên rõ rệt ở nhóm luyện tập như tăng 5 điểm trong thang điểm chức năng về tiêu chuẩn sức khoẻ, tăng chức năng xã hội, tâm thần và mức sống. Có 7 người cải thiện về phân độ chức năng theo tiêu chuẩn của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO). Những cải thiện khác thấy được ở huyết áp động mạch phổi tâm thu, khả năng dung nạp gắng sức và mức tiêu thụ oxy tối đa.

An Khuê

(Theo UPI)

CÓ NÊN PHA THUỐC VÀO SỮA CHO TRẺ UỐNG?

Với hàm lượng lipit và độ kiềm cao, sữa làm chậm sự hấp thu của một số thuốc như kháng sinh cefuroxim, đặc biệt lượng canxi dồi dào trong sữa có thể gây tương tác bất lợi với thuốc.

Các kháng sinh fluorquinolon (như ciprofloxacin và lev-ofloxacin) có thể mất hiệu lực khi dùng cùng lúc với sữa. Tác dụng của penicillamin và trientin cũng có thể mất đi nếu uống cùng lúc với sữa. Danh sách thuốc có thể tương tác với sữa còn rất nhiều.

Để giúp trẻ đỡ "sợ" thuốc, trước khi uống hãy làm tê đầu lưỡi trẻ bằng một viên đá lạnh và sau

https://tieulun.hopto.org

khi uống thuốc xong, cho trẻ một viên kẹo ngọt để tránh dư vị thuốc. Đối với trẻ nhỏ hơn, ta nên hoà thuốc viên, thuốc bột với ít nước sôi để nguội, cho thêm ít đường để trẻ dễ uống.

Đối với những trẻ mà nguồn dinh dưỡng chính là từ sữa, có thể làm giảm thiểu sự tương tác này bằng việc uống thuốc ít nhất hai giờ trước hay sau khi dùng sữa. Tuy nhiên, cha mẹ cũng nên biết thêm rằng, có một số loại thuốc được khuyên nên dùng lúc no, có thể dùng cùng với sữa để tránh kích ứng dạ dày như: các kháng viêm NSAID, các glucocorticoid. Do vậy, chỉ cho trẻ uống thuốc khi thật sự cần thiết và tham khảo ý kiến bác sĩ hay dược sĩ để dùng thuốc hiệu quả an toàn. Cha mẹ cũng có thể báo với bác sĩ "khẩu vị" của trẻ (thích mùi dâu, chuối, táo...) để họ có thể cho trẻ những loại thuốc có mùi vị ưa thích. Như vậy, trẻ sẽ uống thuốc dễ dàng hơn. Cho trẻ uống thuốc từ từ, từng chút một và nếu bé bị nôn ra thì cho uống lại liền sau đó.

DS. Nguyễn Thị Bích Nga
(Bệnh viện Nhi Đồng 1, Thành phố Hồ Chí Minh)

KHẮC PHỤC TÌNH TRẠNG KHÓ CHỊU KHI PHẢI MANG GIÀY, TẤT CẢ NGÀY

Việc phải đi giày, tất thường xuyên gây cho chính chủ nhân không ít phiền toái như ẩm ướt,

https://tieulun.hopto.org

ngứa ngáy, mùi hôi,... thậm chí còn gây ra các bệnh ở da chân như lở loét, viêm kẽ chân, nấm chân...

Trên cơ thể, gan bàn chân là nơi tập trung rất nhiều tuyến mồ hôi. Khi đôi chân vận động đi, đứng, chạy, nhảy... sẽ thúc đẩy tuyến mồ hôi bài tiết mạnh gây nhớp nháp khó chịu. Nếu đôi chân bị giam trong môi trường nóng, ẩm, kín của đôi giầy, chắc chắn sẽ sinh ra mùi hôi. Nguyên nhân là do mồ hôi lưu lại lâu cộng với môi trường bịt kín của giầy là điều kiện thuận lợi để nấm và vi khuẩn phát triển gây mùi hôi.

Để khắc phục tình trạng khó chịu khi phải mang giày, tất cả ngày, nên có những thói quen sau:

- Vệ sinh chân sạch sẽ: Rửa chân hằng ngày bằng xà bông để tạo môi trường sạch sẽ ngăn ngừa việc hình thành vi khuẩn, nấm gây mùi hôi. Lưu ý rửa các kẽ chân vì nó là nơi ẩm ướt, không thoáng khí nên vi khuẩn dễ bám chặt. Nên lau chân thật khô trước khi đi giày. Buổi tối có thể ngâm chân bằng nước muối ấm, pha dấm chanh, xát bột phèn chua. Điều này không những làm cho máu lưu thông, giúp bạn ngủ ngon hơn mà còn là cách giảm mùi hôi chân hiệu quả.

- Vệ sinh giày, tất: Chọn loại giày thoáng, không hấp hơi. Nên sử dụng loại tất bằng chất liệu cotton vì có khả năng thấm hút mồ hôi rất tốt. Không nên dùng tất bằng chất liệu nilon vừa không ấm lại vừa không thấm mồ hôi. Nên thay,

https://tieulun.hopto.org

giặt tất và lót giày thường xuyên, thỉnh thoảng phơi giày ra nắng để được khô thoáng.

- Dùng sản phẩm khử mùi hôi: Sau khi đã vệ sinh chân và giày, tất sạch sẽ, trước khi đi giày nên sử dụng sản phẩm khử mùi hôi tại chỗ để giúp cho đôi chân luôn được khô ráo, sạch sẽ. Hiện nay, có rất nhiều sản phẩm khử mùi dưới những dạng bào chế khác nhau như xịt, kem, bột, lăn... Lựa chọn sản phẩm khử mùi tốt phải bảo đảm yêu cầu: không hại cho da, phát huy tác dụng khử mùi, giúp da khô ráo nhanh, đồng thời loại bỏ các nguyên nhân gây mùi như diệt khuẩn, giảm tiết mồ hôi... và duy trì hiệu quả lâu dài.

(Báo Khoa học và Đời sống)

TRIỆU CHỨNG CỦA TIÊU CHẢY CẤP?

Các triệu chứng của tiêu chảy cấp khá đặc thù, đó là đi ngoài nhiều lần, phân lỏng hoặc nhiều nước, có khi có lẫn máu. Trẻ nôn, đau bụng (có thể đau âm ỉ hoặc đau quặn bụng), biếng ăn, có thể kèm theo sốt. Về tinh thần, trẻ quấy khóc, có thể vật vã, mức độ nặng hơn thì có dấu hiệu lờ đờ, thậm chí hôn mê. Mất nước là triệu chứng quan trọng và là nguyên nhân chính gây tử vong. Vì vậy, để tránh những hệ luỵ nguy hiểm, cần biết cách đánh giá mức độ mất nước của trẻ. Mất nước nhẹ: trẻ khát nước, vật vã, quấy khóc. Mất nước

https://tieulun.hopto.org

vừa: trẻ vật vã hoặc lờ đờ, khát nước nhiều, mắt trũng, môi khô, khóc không có nước mắt, thở sâu và nhanh hơn bình thường, da mất đàn hồi, mạch nhanh nhỏ. Mất nước nặng: trẻ khát nước nhiều, lờ đờ, mắt trũng, môi khô, miệng khô, khóc không có nước mắt, da mất đàn hồi, nước tiểu ít, mạch nhanh nhỏ, khó bắt...

Việc điều trị bù nước khi tiêu chảy cấp là hết sức quan trọng và phải tuân theo sự hướng dẫn của bác sĩ. Không nên bắt trẻ nhịn ăn, kiêng khem nhiều mà phải bảo đảm chất dinh dưỡng cho trẻ. Trong trường hợp nặng, sau 3 - 4 giờ, cho trẻ ăn sữa mẹ hoặc sữa bò. Cho trẻ ăn dần các thức ăn khác khi bệnh đã đỡ, sau đó trở lại chế độ ăn bình thường càng sớm càng tốt. Khi khỏi bệnh, cho trẻ ăn thêm một bữa trong ngày để trẻ lên cân nhanh.

(Báo An ninh Thủ đô)

BÁC SĨ TRẢ LỜI:

+ TS. Nguyễn Hải Vân (Viện Da liễu Quốc gia)

+ BS. Lê Quang Hồng

1. Khô da

Hỏi: Vào mùa thu, đông da tôi hay bị khô, đôi khi rát mặt. Tôi cũng hay bôi các loại kem dưỡng da, nhưng đôi khi tiện loại nào bôi loại ấy. Tuy vậy,

https://tieulun.hopto.org

chỉ đỡ khô da trong lúc đó, còn vẫn phải dùng liên tục. Theo bác sĩ, tôi nên chăm sóc da thế nào, bôi kem gì để da đỡ khô mà đẹp da?

Nguyễn Tú Anh
(Vạn Phúc, Thành phố Hà Đông)

Trả lời: Vào mùa thu, đông, do độ ẩm của không khí thấp nên da thường bị hanh khô nứt nẻ. Người nhiều tuổi da sẽ khô nhiều hơn do da đã bị lão hoá. Để bảo vệ làn da của mình, mọi người nên dùng các loại dung dịch hoặc kem có tác dụng vừa làm mềm da vừa dưỡng da. Trên thị trường đang có rất nhiều loại kem dưỡng da, có loại gồm cả thành phần chống tia tử ngoại để sử dụng ban ngày. Có sản phẩm làm tái tạo, trẻ hoá làn da, chống nám da, cung cấp các dưỡng chất cho da do chứa nhiều collagen, hyaluronic acid, chống oxy hoá khác. Bạn nên đến Viện Da liễu Quốc gia để được thăm khám và tư vấn cho phù hợp với làn da của mình.

2. Khi nào phải phẫu thuật thần kinh toạ?

Hỏi: Tôi bị bệnh viêm thần kinh toạ hơn 2 năm nay, đã qua nhiều phương pháp điều trị nhưng không khỏi. Xin hỏi trong trường hợp nào phải giải quyết bằng phẫu thuật?

Trần Minh Hiếu
(Lê Chân, Hải Phòng)

https://tieulun.hopto.org

Trả lời: Thần kinh toạ có liên quan tới sự chèn ép các rễ thần kinh ở cột sống. Đa số các trường hợp bệnh tự khỏi trong vòng 6 - 8 tuần lễ. Do vậy, chỉ sau khi điều trị nội khoa bằng các thuốc giảm đau chống viêm, phong bế thần kinh... không đem lại kết quả mới đề cập tới khả năng phẫu thuật.

Chỉ định phẫu thuật cũng được đề cập trong một vài tình huống cấp cứu sau:

- Đau thần kinh toạ có kèm triệu chứng liệt.

- Đau thần kinh toạ có kèm rối loạn co thắt, khó tiểu hoặc tiểu không tự chủ. Muộn hơn có thể còn rối loạn co thắt hậu môn.

- Đau dữ dội không thuyên giảm sau khi đã được sử dụng các loại thuốc giảm đau mạnh.

Nội dung phẫu thuật căn cứ trên hình ảnh thu nhận được sau khi chụp cột sống bằng vi tính cắt lớp hoặc cộng hưởng từ hạt nhân xác định nguyên nhân gây đau thần kinh toạ, hoặc do thoát vị đĩa đệm, hẹp ống sống, trượt đốt sống...

3. Viêm gan B loại nào cần điều trị bằng thuốc đặc hiệu?

Hỏi: Xin hỏi, bệnh nhân viêm gan B loại nào cần được tiến hành điều trị đặc hiệu bằng các thuốc chống virus?

Thái Hà

(Tây Hồ, Hà Nội)

https://tieulun.hopto.org

Trả lời: Nhiễm virus viêm gan B cấp tính không cần điều trị bằng các thuốc đặc hiệu chống virus. Các bệnh nhân cần điều trị là bệnh nhân nhiễm virus viêm gan B mạn tính, cho dù có kết quả HBeAg dương tính hoặc âm tính, nhưng có tỷ lệ ASAT hoặc ALAT cao và có tỷ lệ sao chép ADN của VHB trên 100000 copies/ml. Tỷ lệ sao chép ADN của VHB dưới 100000 copies/ml, nguy cơ tổn thương gan do viêm gan mạn tính là rất thấp. Liệu trình điều trị dài hay ngắn phụ thuộc vào kết quả HBeAg dương tính hay âm tính. Việc quyết định điều trị hay không cũng có thể căn cứ trên mức độ trầm trọng của tổn thương gan thông qua kết quả sinh thiết gan (hoặc kết quả fibro-test).

Trường hợp tỷ lệ sao chép ADN thấp, có thể theo dõi, chưa điều trị. Tuy nhiên, cần theo dõi bệnh nhân sát sao hơn, lịch xét nghiệm kiểm tra định kỳ cần dày hơn.

XẤU VÌ... THÓI QUEN?

Mút ngón tay

Khi lên 2 - 3 tuổi, phần lớn trẻ đều có phản xạ mút ngón tay. Nếu thỉnh thoảng trẻ cho tay lên miệng mút như khi bị "bỏ đói", hoặc khi phải "tư duy" điều gì đó và tật này sớm được thay bằng những thói quen khác thì không sao. Nhưng nếu

https://tieulun.hopto.org

tật đó kéo dài, trở thành "nhu cầu không thể thiếu" của trẻ, thì rất nguy hiểm cho sự phát triển của răng hàm mặt sau này.

Theo các bác sĩ nha khoa, tật mút ngón tay có khả năng gây lệch khớp, hở vùng răng cửa và gây lệch lạc vùng răng hàm. Vị trí ngón tay, sự co cơ vùng miệng, tư thế của hàm khi mút, thời gian mút... sẽ "quyết định" vị trí và mức độ lệch lạc của răng. Khớp cắn hở phía trước là loại lệch lạc hay gặp nhất với biểu hiện các răng cửa trên thường bị đưa ra trước, đặc biệt trong trường hợp mút ngón tay cái. Hàm dưới bị đẩy ra sau càng nhiều nếu bàn tay to và trẻ mút mạnh, đồng thời răng cửa hàm dưới bị nghiêng về bên trong.

Nếu mút ngón tay nhiều, trẻ cũng có thể bị hẹp cung hàm, bởi trong khi mút, thành miệng của trẻ phải co lại để tạo thành một áp lực âm ở trong miệng. Sự xáo trộn hệ thống lực ở trong và xung quanh xương hàm sẽ ngăn cản sàn mũi hạ thấp xuống theo chiều đứng như sự phát triển tự nhiên. Tình trạng này có thể dẫn đến sàn mũi hẹp, vòm khẩu cái vồng cao, giảm trương lực môi trên, tăng trương lực môi dưới lưỡi bị kéo lên cao chèn vào khoảng trống giữa 2 răng cửa khi nuốt. Sự co thắt cơ bất thường trong khi mút và khi nuốt sẽ duy trì sự biến dạng của răng hàm mặt.

Nếu thói quen mút ngón tay được khắc phục khi các biến dạng còn ít, các răng vẫn chạm nhau khi

https://tieulun.hopto.org

nuốt thì các lệch lạc có thể biến mất. Tuy nhiên, trong đại đa số trường hợp, để khắc phục lệch lạc vẫn cần sự can thiệp của chuyên khoa răng.

Thè lưỡi khi nuốt

Thè lưỡi khi nuốt là một tật xấu đi kèm với tật mút ngón tay. Bởi thói quen mút ngón tay khiến răng cửa của trẻ nhô ra phía trước, dẫn đến khớp cắn hở răng cửa, và lúc này, để nuốt một cách thuận lợi, trẻ phải đưa lưỡi ra trước khi nuốt để "bịt" lỗ hổng ở răng lại. Tật này góp phần làm lệch lạc hàm răng.

Mút và cắn môi

Rất nhiều người mắc tật... mút môi, đặc biệt là những người có "tiền sử" mút ngón tay. Có người thì kết hợp cả 2 tật làm một. Thường thì người ta hay mút môi dưới. Khi môi dưới bị giữ và nằm sau răng cửa trên, nó sẽ đẩy những răng cửa trên ra phía trước, tạo ra khớp cắn hở và đôi khi làm cả những răng cửa hàm dưới nghiêng ra sau.

Tư thế không tốt

Tư thế toàn thân không tốt cũng khiến cho tư thế hàm dưới không tốt, gây ảnh hưởng xấu đến sức khoẻ cũng như thẩm mỹ. Tuy nhiên, tư thế là kết quả phối hợp của những phản xạ co cơ, nên có thể chỉnh sửa và thay đổi.

Cắn móng tay

Cắn móng tay thường được đề cập như là một nguyên nhân gây lệch lạc răng. Thói quen này

https://tieulun.hopto.org

thường có ở những trẻ nhạy cảm, dễ bị kích động. Thậm chí có những người duy trì thói quen xấu này cho tới già mà không thể nào sửa đổi.

Những thói quen xấu khác

Để trẻ nằm ngửa lâu và liên tục trên một mặt phẳng cứng có thể làm dẹt vùng chẩm hay làm mặt mất cân đối. Tuy nhiên, cũng không cần thiết phải sử dụng gối đặc biệt hay phải luôn bế trẻ khi ngủ mà chỉ cần chú ý thay đổi tư thế nằm cho trẻ. Những thói quen khác như mút bút chì, mút núm vú giả, cắn những vật cứng, ngủ tì tay một bên hay thói quen chống cằm cũng đều có hại cho sự phát triển của mặt, tương tự như mút ngón tay.

Kim Chi

(Báo An ninh Thủ Đô)

TRẢ LỜI BẠN HỎI

+ PGS.TS. Tạ Văn Bình

+ BS. Lê Quang Hồng

1. Vùng nguy hiểm của bệnh tiểu đường

Hỏi: Tôi mới phát hiện bị đái tháo đường tuýp 2. Nghe nói bệnh này có vùng nguy hiểm nhưng không biết nó được căn cứ thế nào. Có cách nào để tránh được không?

Nguyễn Minh Thu

(Hà Đông, Hà Nội)

https://tieulun.hopto.org

Trả lời: Chỉ khi đường huyết rất cao (trên 16,5mmol/l) thì người bệnh mới có triệu chứng như mệt mỏi, đi tiểu nhiều và khát nước. Còn khi đường huyết cao khoảng từ 7 - 16,5mmol/l, người bệnh sẽ không cảm nhận được vì nó không làm đau, hay mệt mỏi, khó chịu, nhưng vẫn có thể gây biến chứng.

Rất nhiều nghiên cứu y học đã chứng minh rằng bệnh tiểu đường có những vùng đường huyết nguy hiểm. Đó là khi đường huyết của bạn quá thấp hoặc quá cao. Đường huyết xuống thấp dưới 3,3mmol/l có thể dẫn tới tình trạng hôn mê, thậm chí tử vong. Đường huyết tăng cao trên 180mg/dL (10mmol/L) có thể gây tổn thương tim, mạch máu, mắt, thận và thần kinh. Trung bình cứ 10 người bị tiểu đường thì có 8 người mắc bệnh tim mạch và có tới 75% số ca tử vong ở người bệnh tiểu đường tuýp 2 là do tim mạch, chủ yếu là do nhồi máu cơ tim và tai biến mạch máu não. Hơn nữa, bệnh thận do tiểu đường là nguyên nhân phổ biến nhất gây suy thận giai đoạn cuối, còn bệnh võng mạc do tiểu đường cũng là nguyên nhân hàng đầu gây mù loà ở những nước phát triển. Để tránh vùng nguy hiểm, khi đường huyết chưa ổn định, bạn nên đo tại nhà nhiều lần mỗi ngày, cả trước và sau bữa ăn. Nếu chỉ số trước bữa ăn là 5,0 - 7,2mmol/l, sau bữa ăn 1 - 2 giờ nhỏ hơn 10mmol/l và trước lúc đi ngủ là 6,0 - 8,3mmol/l thì an toàn.

https://tieulun.hopto.org

Khi đường huyết đã ổn định vẫn nên đo 1 - 3 lần mỗi tuần. Ngoài ra, cũng nên kiểm tra đường huyết sau bữa ăn 2 giờ hoặc khi có biểu hiện hạ đường huyết, khi bị ốm vì đó là thời điểm đường huyết hay dao động.

2. Nguyên nhân gây biến chứng bàn chân

Hỏi: Mọi người thường nói người bị tiểu đường hay bị các biến chứng bàn chân. Xin hỏi, nguyên nhân thường gặp và diễn biến?

Trần Văn Thảo
(Cẩm Giàng, Hải Dương)

Trả lời: Các tổn thương chân ở người tiểu đường là hậu quả của nhiều nguyên nhân như tổn thương đa dây thần kinh, mạch máu, chấn thương và nhiễm trùng.

Thông thường tổn thương bàn chân bắt đầu ở những ngón chân, các ngón bị mất cảm giác, đặc biệt những nơi ngón đã bị biến dạng hoặc thiếu máu. Những ngón chân này dễ bị chấn thương, hình thành những cục chai, tạo ổ loét, nhiễm trùng và hoại thư. Nhiễm trùng thường có nguyên nhân phối hợp giữa tổn thương mạch máu và thần kinh, vi khuẩn, hay gặp là loại Gram dương.

Tổn thương thần kinh gây mất cảm giác khiến người bệnh không kiểm soát được vết loét.

https://tieulun.hopto.org

Hơn nữa, nó cũng gây giảm tiết mồ hôi và khô da làm da dày lên, nứt nẻ, dễ nhiễm trùng dẫn tới loét, hoại tử. Tình trạng thần kinh của người tiểu đường sẽ nặng lên nếu họ nghiện rượu hoặc suy giảm chức năng thận, có tăng urê máu, nhiễm kim loại nặng, thiếu máu ác tính, thiếu vitamin, ung thư, đái ra forlyrin; bệnh Hansen, thậm chí còn do thuốc. Ngoài ra, cũng có thể do đi bộ, đi giày dép không vừa hoặc các dị vật lẫn vào trong giày dép...

3. Cách kiểm tra huyết áp

Hỏi: Tôi có bệnh cao huyết áp. Để theo dõi bệnh, tôi nên tự kiểm tra huyết áp vào thời điểm nào trong ngày?

Nguyễn Văn Minh
(Tây Hồ, Hà Nội)

Trả lời: Quyết định theo dõi huyết áp tại nhà là hết sức đúng đắn, bởi áp lực động mạch luôn thay đổi trong ngày, vì vậy để đánh giá đúng tình trạng huyết áp, bạn nên kiểm tra huyết áp vào những thời điểm nhất định trong ngày.

Buổi sáng, nên kiểm tra giữa khoảng thời gian thức dậy và ăn sáng, trước khi uống thuốc, tốt nhất là sau khi ngủ dậy khoảng 20 - 30 phút (chưa tập thể dục, lao động, chân tay). Cũng không nên vội vã đo ngay khi vừa thức giấc, do

https://tieulun.hopto.org

theo sinh lý bình thường, khi đó áp lực động mạch còn ở trạng thái thấp.

Buổi tối, có thể đo kiểm tra thêm một lần trước khi đi ngủ và sau khi uống thuốc hạ huyết áp (trong trường hợp bác sĩ có chỉ định uống thuốc vào tối). Thường ngoài 2 lần đo trên, không cần thiết đo thêm lần nào khác trong ngày, nếu không có tình huống gì đặc biệt hoặc có yêu cầu của bác sĩ.

ĐỪNG LÀM CHẬM LẠI DỰ ĐỊNH SINH CON

Theo nghiên cứu của bác sĩ sản khoa, tuổi tác cũng là một trong những nhân tố làm tăng khả năng vô sinh hoặc sẩy thai ở người phụ nữ. Trong vòng 1 năm sau khi kết hôn, sẽ có khoảng 10% số phụ nữ ở độ tuổi 25 - 29 không thể mang thai, tuy nhiên con số này sẽ là 15% đối với độ tuổi trên 30 và 28% khi người phụ nữ sắp bước sang tuổi 40. Nhất là khi người chồng cũng đã gần 40 tuổi, khả năng thụ thai càng khó hơn, vì ở độ tuổi này, khả năng sinh lý của nam giới bắt đầu suy yếu. Bên cạnh đó, tỷ lệ sẩy thai ở độ tuổi 25 - 29 chiếm khoảng 15% trong khi độ tuổi 40 là 25% và 50% khi người phụ nữ ngoài 45 tuổi.

Quá trình mang thai đã khá vất vả, nhưng đối với những sản phụ trên 35 tuổi, việc sinh đẻ cũng khó khăn không kém. Do cổ tử cung đã trở nên cứng hơn nên khả năng đẻ thường cũng khó hơn,

https://tieulun.hopto.org

có tới trên 25% sản phụ ở độ tuổi này phải nhờ đến can thiệp y khoa. Ngày nay, kỹ thuật phát triển, phương tiện hiện đại, việc đẻ mổ đã trở nên đơn giản và nhanh gọn hơn trước rất nhiều, những tiến bộ trong phương pháp gây mê đã giúp sản phụ bớt đau đớn hơn, tuy vậy, việc "động dao kéo" vẫn có những ảnh hưởng nhất định đối với sức khoẻ của người phụ nữ sau này.

Các nghiên cứu còn cho thấy, việc mang thai sẽ làm các sản phụ tuổi cao dễ mắc các bệnh như tiểu đường, cao huyết áp; nhưng nguy hiểm nhất vẫn là sức khoẻ của thai nhi. Tuổi tác của người mẹ sẽ làm tăng khả năng mắc các bệnh bẩm sinh ở trẻ. Và, dù y học ngày nay cho phép phát hiện các khuyết tật trên thai nhi từ rất sớm, giúp điều trị kịp thời, nhưng vì sức khoẻ của cả mẹ và con, tốt nhất nên "tranh thủ" mang thai trước 30 tuổi. Còn nếu bạn muốn lập gia đình muộn, muốn có con muộn vì một lý do nào đó, hãy chú ý giữ gìn sức khoẻ và đi khám phụ khoa định kỳ.

Gia Vinh

(Báo An ninh Thủ đô)

TRÁNH DÙNG VITAMIN C THAY RAU QUẢ

Do ăn uống thất thường, không đủ chất nên tay và chân chị H ở Tây Hồ, Hà Nội có hiện tượng

https://tieulun.hopto.org

bong da. Nghe bạn bè nói là do thiếu vitamin C, chị đã ra hiệu thuốc mua vitamin C về uống trong một thời gian dài. Gần đây, cơ quan chị tổ chức khám sức khoẻ cho nhân viên, bác sĩ cho biết chị bị sỏi thận phải điều trị bệnh kịp thời.

Nhiều người nhầm lẫn rằng uống vitamin C có thể thay thế những loại thức ăn, rau quả chứa vitamin C. Nhưng thực tế, vitamin C trong thức ăn tự nhiên hoàn toàn khác với vitamin C nhân tạo. Uống vitamin C thường xuyên kết hợp với nhiều loại thuốc tổng hợp khác lâu ngày có nguy cơ hình thành axit oxalic trong cơ thể, là nguyên nhân hình thành nên sỏi thận. Còn các loại thực phẩm chứa nhiều vitamin C vừa cung cấp nhiều chất xơ giúp đường ruột tiêu hoá tốt vừa không tạo hàm lượng axit oxalic cao nên rất tốt cho sức khoẻ.

BS. Đào Bá Vy

CẨN THẬN BỆNH MÁU KHI DƯƠNG VẬT CƯƠNG BẤT THƯỜNG

Anh T đột nhiên thấy dương vật cương kéo dài bất thường hơn 10 ngày, nhưng chủ quan không đi khám vì anh thấy ngoài ra không có bất kỳ triệu chứng nào khác. Anh còn nghĩ có thể do ăn phải thức ăn mang tính tráng dương nên cứ để như vậy. 10 ngày sau, bắt đầu cảm thấy các cơn

https://tieulun.hopto.org

đau nhức anh mới nghĩ đến việc nhập viện. Lúc này, bác sĩ cho biết triệu chứng dương vật cương bất thường của anh có liên quan đến bệnh máu.

Nguyên nhân gây ra tình trạng dương vật cương kéo dài được các bác sĩ xác định do tăng bạch cầu - một bệnh lý của máu. Bệnh nhân phải được điều trị bệnh bạch cầu, giải phóng máu giúp "hạ nhiệt" cho dương vật. Tuy nhiên, sau khi điều trị, khả năng cương cứng của dương vật không còn nữa do việc ứ đọng máu kéo dài đã gây tổn thương. Bệnh này không xuất hiện nhiều nhưng nguy hiểm nếu không phát hiện và điều trị kịp thời. Thông thường, bệnh nhân đến viện trong vòng 24 giờ thì khả năng điều trị khỏi là cao nhất, từ 24 - 36 giờ khả năng phục hồi chức năng bắt đầu kém dần và sau 1,5 ngày khả năng phục hồi rất kém.

BS. Kim Ngân

BỊ BỆNH MẠCH VÀNH KHÔNG ĂN QUÁ NO

Ông T gần 70 tuổi, bị bệnh mạch vành. Bác sĩ dặn không được ăn quá no, bình thường ông vẫn tuân thủ. Hôm đó, con gái ông nấu thêm một số món ngon, hợp khẩu vị, ông T ăn liền một mạch ba bát cơm đầy với lượng thức ăn tương đối nhiều. Lâu ngày quen ăn ít, giờ tự dưng ăn tăng lên đột

https://tieulun.hopto.org

ngột, ông T thấy hơi ấm ách khó chịu trong bụng. Khoảng vài chục phút sau, ông bị lên cơn nhồi máu cơ tim phải đưa đi cấp cứu.

Người có chức năng tim kém, sau khi ăn no, do lượng máu vận chuyển qua tim quá lớn có thể làm tăng áp lực cho tim. Dạ dày phình to sẽ đẩy hoành cách lên trên, ảnh hưởng đến hoạt động của tim. Đồng thời, dây thần kinh phế vi ở vào trạng thái hưng phấn cao độ sẽ làm cho động mạch vành co thắt liên tục, dễ gây ra nhồi máu cơ tim cấp tính. Do đó, người bị bệnh mạch vành nên ăn ít, chia nhỏ nhiều bữa, ăn những thực phẩm dễ tiêu hoá, tránh lao động nặng, lo lắng hoặc bị kích động tình cảm.

BS. Kim Ngân

KHÔNG SỜ TAY LÊN MỤN

Em T đang ở tuổi dậy thì, mặt mọc nhiều mụn trứng cá. Em tự ra cửa hàng mỹ phẩm mua kem trị mụn trứng cá về bôi nhưng không thấy đỡ. Từ khi mọc nhiều mụn trên mặt, T có thói quen nặn mụn trứng cá. Suốt cả ngày, ngồi đâu và bất cứ lúc nào T cũng đưa tay lên mặt sờ mụn trứng cá để nặn. Càng ngày, các mụn trứng cá càng mọc lên dày đặc trên mặt, T lo lắng đi khám được bác sĩ kê đơn mua thuốc bôi và dặn không được sờ tay nặn mụn trứng cá nữa.

https://tieulun.hopto.org

Hai bàn tay hằng ngày làm việc tiếp xúc với rất nhiều vi khuẩn. Nếu liên tục đưa tay lên nặn mụn trứng cá trên mặt sẽ làm cho các nốt mụn này bị nhiễm trùng và lan sang các vùng da khác trên mặt khiến trứng cá nổi lên dày đặc. Nếu bị mụn trứng cá, tốt nhất nên đi khám bác sĩ da liễu để được kê đơn thuốc điều trị, không nên tự ý mua kem trị mụn trứng cá về bôi.

BS. Kim Ngân

(Báo Khoa học và Đời sống)

Y HỌC THƯỜNG THỨC

+ GS. Nguyễn Quang Khang

+ BS. Lê Quang Hồng

* Vitamin C có phòng được cảm lạnh?

Hỏi: Có người bảo tôi vitamim C có thể phòng bệnh cảm lạnh. Điều này có thật không?

Nguyễn Văn Hải

(Thành phố Lào Cai)

Trả lời: Từ năm 1976, nhà bác học Linus Pauling (2 giải thưởng Nobel ở Hoa Kỳ) có viết sách nhan đề: "Vitamin và bệnh cảm lạnh" nêu lên ý tưởng dùng thường xuyên vitamin C liều cao để phòng cảm lạnh. Sách này được tranh luận sôi nổi nên đã có nhiều công trình nghiên cứu để xác

https://tieulun.hopto.org

minh tác dụng này. Kết quả như sau: Đối với người bình thường, vitamin C không có tác dụng phòng cảm lạnh một cách rõ rệt, thời gian có bệnh rút ngắn không đáng kể; triệu chứng bệnh có nhẹ hơn nhưng chưa có ý nghĩa thống kê. Đối với những người lao động nặng nhọc như vận động viên chạy đường dài, trượt tuyết (vừa hoạt động thể lực, vừa chịu lạnh), vitamin C làm giảm nguy cơ bị cảm lạnh một cách đáng kể. Liều vitamin C dùng dưới 1 g/ngày.

Như vậy có thể thấy, những người sắp bước vào đợt mà cơ thể phải chịu đựng nhiều thử thách, việc dùng vitamin C phòng cảm cúm thông thường là điều có thể thực hiện.

*** Tăng áp động mạch phổi là gì?**

Hỏi: Mẹ tôi năm nay 78 tuổi, vừa rồi phải đi cấp cứu. Bác sĩ bảo cụ "tăng áp động mạch phổi". Xin hỏi thế nào là tăng huyết áp động mạch phổi? Bệnh này có nguy hiểm không? Có chữa khỏi dứt điểm được không?

Xuân Hoà
(Đội Cấn, Ba Đình, Hà Nội)

Trả lời: Tăng huyết áp động mạch phổi khi có sự gia tăng áp lực của huyết áp trong động mạch phổi là các động mạch có chức năng vận chuyển từ tim đến phổi để tiếp nhận oxy. Tăng huyết áp

https://tieulun.hopto.org

động mạch phổi gây các triệu chứng: khó thở (đoản hơi ngay trong các sinh hoạt thường ngày như lên thang gác), mệt mỏi, đau ngực, tim đập nhanh. Bệnh tiến triển xấu hơn các triệu chứng trên, có thể hạn chế mọi hoạt động thể lực của người bệnh. Cơ chế phát sinh bệnh diễn tiến như sau: Tâm thất phải co bóp bơm máu vào động mạch phổi. Máu qua phổi và tiếp nhận oxy tại đây. Máu giàu oxy được vận chuyển đến khắp nơi trong cơ thể.

Có 3 nguyên nhân tác động tới các động mạch phổi để từ đó gây tăng huyết áp động mạch phổi: thành các động mạch bị thắt hẹp; thành các động mạch bị xơ cứng bẩm sinh hoặc gây ra do sự quá phát của các tế bào; có sự hình thành các cục máu đông trong lòng động mạch.

Các thay đổi này gây trở ngại cho hoạt động co bóp của tim đưa máu lên phổi. Vì vậy, áp huyết trong động mạch tăng lên. Đồng thời, tâm thất phải, do phải làm việc quá mức, cơ bị giãn và suy yếu. Lâu dần, tim có thể trở nên quá suy yếu, đến mức không còn khả năng bơm đủ lượng máu cần thiết lên phổi. Suy tim là nguyên nhân tử vong thường gặp nhất ở các bệnh nhân tăng huyết áp động mạch phổi.

Bình thường huyết áp động mạch phổi khoảng 15mmHg trong trạng thái nghỉ. Trong bệnh tăng huyết áp động mạch phổi, cho dù nguyên nhân

https://tieulun.hopto.org

nào thì trung bình huyết áp động mạch phổi cũng cao hơn 25mmHg trong trạng thái nghỉ và 30mmHg trong hoạt động thể lực. Thường một số bệnh và điều kiện khác nhau như các bệnh tim và phổi hoặc các cục máu đông gây tăng áp lực động mạch phổi, nhưng cũng có một số trường hợp không xác định được nguyên nhân.

Hiện chưa có biện pháp điều trị hiệu quả bệnh này. Tuy nhiên, bệnh càng được sớm điều trị càng dễ kiểm soát. Các biện pháp điều trị hiện nay giúp giảm thiểu triệu chứng và kiềm chế tốc độ tiến triển của bệnh. Thay đổi các nếp sống bất lợi (như lười vận động, ăn quá nhiều chất béo...) cũng giúp kiểm tra triệu chứng.

https://tieulun.hopto.org

MỤC LỤC

Trang

Chú dẫn của Nhà xuất bản 5

Lời nói đầu 7

Chương I
KHOA HỌC VÀ ĐỜI SỐNG -
Y HỌC THƯỜNG THỨC 9

- Những lời khuyên giúp đề phòng bệnh ung thư 9
- Bảy cách phòng ngừa ung thư 12
- Ngủ ít làm tăng nguy cơ ung thư vú 15
- Viêm dây thanh dễ dẫn tới ung thư 16
- Huyết áp thấp - nguy hiểm cao! 18
- Tăng huyết áp - Tử thần không hẹn trước 20
- Các nguy cơ gây nên xơ vữa động mạch 23
- Cao huyết áp: "Kẻ giết người thầm lặng" 27
- Cách phòng và chống bệnh cao huyết áp 29
- "DzÔ 100%": Tử thần của lá gan? 31
- Cảnh báo: Lạm dụng thuốc Paracetamol - Gan có thể bị tổn thương 33
- Rối loạn chức năng gan - Nỗi lo không của riêng ai 34

https://tieulun.hopto.org

- Bệnh gan do rượu 37
- Bảo vệ đường hô hấp trong mùa nóng 38
- Giao mùa: Thận trọng với các bệnh đường hô hấp 41
- Mùa mưa: Bệnh viêm tiểu phế quản tăng cao! 42
- Làm việc theo ca và những nguy cơ 44
- Nội tạng lợn là nơi độc nhất 46
- Bảy lời khuyên để phòng tránh lây nhiễm cúm gia cầm 48
- Những "đao phủ" tí hon trong cơ thể người 49
- Nhiễm bệnh từ găng tay chế biến thực phẩm 52
- Nguy hiểm răng khôn mọc "dại" 54
- "Dịch hạch" của thế kỷ XXI 56
- Vòi nước ở bếp: Bẩn hơn nút bấm nước ở... toalet 58
- Thế giới vi sinh đường ruột: Cần được nuôi dưỡng và chăm sóc 61
- Phóng xạ Polonium - 210 trong thuốc lá: Một bí mật đen tối 63
- Cáu giận do gene 66
- Vợ chồng "lệch pha" 68
- Phụ nữ bị stress có thể vô sinh 71
- Chuyện nhỏ dù sưng to 73
- Tuổi nào mới cho trẻ ngậm thuốc ho? 76
- Viêm loét giác mạc do trực khuẩn mủ xanh 77
- Ngăn ngừa bệnh trước khi quá muộn 80
- Mụn dậy thì - Vấn đề không thể thờ ơ! 83
- Mặc quá nhiều quần áo, ủ quá ấm: Trẻ có thể gặp nguy hiểm 86

https://tieulun.hopto.org

- Trị chứng táo bón ở trẻ 88
- Cho tim nghỉ mệt nửa giờ 90
- Phụ nữ và chứng suy tim 92
- Dưỡng thận trong mùa đông 94
- Bệnh từ... thói quen 96
- Nghe nhạc quá lớn gây nguy hiểm cho phổi 99
- Cuộc sống bí mật của vi khuẩn *(9 ổ vi khuẩn hay tiếp xúc nhất, trong số 60000 loại vi khuẩn mà con người tiếp xúc)* 100
- Nhiễm độc thực phẩm từ dụng cụ nấu ăn 101

Chương II

TƯ VẤN DINH DƯỠNG - SỨC KHOẺ - THẨM MỸ VÀ BÍ QUYẾT SỐNG LÂU 104

- Bí quyết giữ minh mẫn khi về già 104
- Người già có cần ngủ nhiều hơn? 106
- Vận động hợp lý tăng chống bệnh tật 107
- Chăm sóc trẻ rối loạn tiêu hoá 109
- Dinh dưỡng cho đôi mắt 111
- Không nên cho trẻ bú bình quá lâu 112
- Kháng sinh trị cảm cúm: Sử dụng nhiều dễ suy tuỷ 113
- Lưu ý khi tắm 115
- Huyết áp cao - Nên ít tắm nước nóng 116
- Tắm nước lạnh - Liệu pháp tạo sức sống mới 117
- Điều trị tiểu đường bằng vận động 119
- Không tự ý cho trẻ dùng thuốc bổ 121
- Sinh hoạt giao tiếp giúp kéo dài tuổi thọ 123

https://tieulun.hopto.org

- Những thói quen xấu trước khi ngủ cần được cải thiện 126
- Món ăn phòng chống suy giảm tình dục nữ 129
- Dinh dưỡng tốt thời kỳ mang thai: Nền tảng để phát triển khoẻ mạnh 132
- Kinh nghiệm dân gian phòng sởi 134
- Càng lớn tuổi càng cần phơi nắng 136
- Tập thể dục lúc nào tốt nhất? 138
- Người ăn mặn và nguy cơ ung thư dạ dày 141
- Massage - xoa bóp, những lưu ý 142
- Thời gian làm việc kéo dài dễ bị mất trí nhớ 144
- Thức khuya dễ sinh nhiều bệnh 144
- Mỗi ngày uống ít nhất 2,2 lít nước 148
- Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ 150
- Nám mặt: tránh nắng, "kiêng" mỹ phẩm 151
- Chu kỳ kinh không đều là dấu hiệu vô sinh? 153
- Dẹp mối lo bức xạ từ máy tính 154
- Chăm sóc da, răng bằng nước vo gạo: Làm đúng mới có tác dụng! 157
- Những sai lầm khi pha chế thực phẩm 159
- Khí công làm đẹp 162
- Tự chữa chuột rút khi ngủ 166
- Da đẹp ngày Tết 167
- Ăn ít béo giảm nguy cơ ung thư gan 170
- Không uống chè quá nóng 170
- Đánh răng ngay sau bữa ăn không phải lúc nào cũng tốt 171
- Nên ăn cam cả cùi 172

https://tieulun.hopto.org

• Vận động chống stress 172
• Massage cho da sạch đẹp 173
• Bia cũng có thể làm đẹp 174

Chương III
HIỂU ĐÚNG, LÀM ĐÚNG VÀ
DÙNG ĐÚNG THỰC PHẨM CHỨC NĂNG 176

• Chế độ ăn bảo vệ tim mạch 176
• Trời nóng không nên ăn thịt chó 179
• Không dùng quá 20g đường mỗi ngày 180
• Đường có làm ta già đi? 182
• Người bệnh khớp nên và tránh ăn gì? 184
• Súp lơ chữa bệnh 186
• Ăn gì bổ sung kẽm? 187
• Thực phẩm nhân tạo, tiện nhưng không lợi 188
• Phương pháp dưỡng sinh bằng nước cốt ép 5 loại rau quả nguyên chất 191
• Mì chính "rởm", tác hại khôn lường 194
• Liều lượng và cách sử dụng mì chính 195
• Mật ong với sức khoẻ và đời sống 196
• Uống Bia lạnh khoái khẩu, vô hại? 198
• Lưu ý khi ngâm rượu thuốc 199
• Ăn sống củ mã thầy dễ bị sán 200
• Không nên ăn nhiều cá biển khi mang thai 202
• Phụ nữ mang thai dùng dầu cá tốt hơn ăn cá biển 204
• Cá chép giúp an thai 205
• Thai phụ nên hạn chế dùng caffeine 206
• Những món ăn bài thuốc từ chim cút 207

https://tieulun.hopto.org

- Cà chua kết hợp với súp lơ xanh nâng cao hiệu quả phòng chống ung thư 210
- Công dụng mới của nước bưởi 210
- Chôm chôm mát bổ, dưỡng da 211
- Chống loãng xương: Tránh xa cà phê 213
- "Ăn vặt", giảm bệnh 215
- Thực phẩm nào bổ máu 218
- Những lưu ý khi bổ sung chất xơ 220
- Cho con ăn cá đúng cách 222
- Nguy cơ từ việc sử dụng khẩu trang vải thường 224
- Rau mầm nên ăn sống 224
- Tôm, tép: món ăn dân dã giàu chất đạm 226
- Hàu chữa đau dạ dày 228
- Thực phẩm tốt cho tim mạch 230
- Uống nhiều rượu, bia gây ảnh hưởng đến xương? 232
- Thiếu iốt sẽ ảnh hưởng gì? 233
- Trứng gà không nên ăn sống 235
- Nên đập tỏi 15 phút trước khi nấu 236
- Bài thuốc gia tăng nguồn sữa mẹ 237
- Nước dừa nào ngon nhất? 239
- Ăn măng đắng coi chừng ngộ độc 240
- Măng - độc hay không? 242
- Nước tăng lực không phải lúc nào cũng tốt 244
- Công dụng của một số loại tảo biển 246
- Chọn sữa cho phụ nữ mang thai 248
- Nấm vân chi có thể kiềm chế virus HIV 251

https://tieulun.hopto.org

- Trà dược an thần 252
- Những đồ uống "kỵ" thuốc 255
- Thực phẩm và khả năng chữa bệnh 257
- Cây Bồ quân: Giúp đàn ông lớn tuổi tránh u xơ tiền liệt tuyến 260
- Không nên uống nước đun lại nhiều lần? 263
- Đậu nành làm giảm hội chứng chuyển hoá 264
- Ăn gì để phát triển chiều cao? 265
- Rau xào, rau hấp tốt hơn rau luộc 267

Chương IV

BỆNH NÀO THUỐC NẤY 270

- Nước trà chống ăn mòn răng 270
- Chữa viêm họng bằng thuốc Nam 271
- Hoa Ngọc lan: Trị ho trừ đờm, chữa viêm xoang 273
- Giảo cổ lam Việt Nam - Cây thuốc quý cho người tiểu đường 275
- Cây thông chữa nhiều bệnh 278
- Những bài thuốc chữa bệnh hiệu quả từ chuối hột 280
- Tại sao phải uống thuốc với nhiều nước? 281
- Những nguy cơ khi dùng "Corticoid" 283
- Đục thuỷ tinh thể nên ăn gì? 285
- Củ cải chữa ho 287
- Mụn nhọt, trứng cá - Ngăn ngừa và trị tận gốc 289
- Vitamin B giảm nguy cơ bệnh mắt 291
- Viêm đại tràng mãn: Mối nguy chưa được quan tâm đúng mức 292

https://tieulun.hopto.org

- Atisô có hoạt chất hỗ trợ điều trị ung thư 295
- Phòng và hỗ trợ điều trị tai biến mạch máu não 296
- Sỏi thận - Giải pháp nào cho bạn? 298
- Bổ sung hợp lý vitamin tan trong nước 301
- Trị chứng đái dầm ở trẻ em 303
- Ăn gì để hạn chế bệnh tim? 305
- Ngộ độc thực phẩm - Nỗi lo không của riêng ai 306
- Chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng - Cách nào cho hiệu quả 309
- Dược thiện cho bệnh nhân sau mổ 310

Chương V

DIỄN ĐÀN CỦA BẠN 313

- Đừng để nguy hiểm xảy ra do tụt huyết áp! 313
- Những ảnh hưởng xấu đến việc sinh con 315
- Viêm teo âm đạo 317
- Vì sao ngộ độc măng tươi? 318
- Dùng đường glucose thường xuyên dễ mắc bệnh đường tiêu hoá, tại sao? 320
- Phục hồi tóc khô và xơ? 321
- Tăng cường tiêu hoá và hấp thu dinh dưỡng ở phụ nữ có thai, cho con bú - Lợi ích cho cả mẹ và con! 322
- Lăn khử mùi không làm tăng nguy cơ ung thư vú 325
- Tại sao trẻ em ngủ ít dễ béo phì 326

https://tieulun.hopto.org

- Viêm gan B có ảnh hưởng gì đến quan hệ tình dục? 327
- Cạo gió... liệt luôn! 329
- Bụng to có thể dễ nhức đầu 330
- Thể dục có ích cho bệnh nhân tăng áp động mạch phổi 331
- Có nên pha thuốc vào sữa cho trẻ uống? 332
- Khắc phục tình trạng khó chịu khi phải mang giày, tất cả ngày 333
- Triệu chứng của tiêu chảy cấp? 335
- Bác sĩ trả lời: 336
- Xấu vì... thói quen? 339
- Trả lời bạn hỏi 342
- Đừng làm chậm lại dự định sinh con 346
- Tránh dùng vitamin C thay rau quả 347
- Cẩn thận bệnh máu khi dương vật cương bất thường 348
- Bị bệnh mạch vành không ăn quá no 349
- Không sờ tay lên mụn 350
- Y học thường thức 351

https://tieulun.hopto.org

Chịu trách nhiệm xuất bản
TS. NGUYỄN DUY HÙNG
Chịu trách nhiệm nội dung
BÙI THỊ HƯƠNG - NGUYỄN PHAN HÁCH

Biên tập nội dung: NGUYỄN TUYẾT NGA
NGUYỄN HOÀI ANH
ĐẶNG DINH
Trình bày bìa: NGUYỄN MẠNH HÙNG
Chế bản vi tính: NGUYỄN THU THẢO
Sửa bản in: PHÒNG BIÊN TẬP KỸ THUẬT
Đọc sách mẫu: NGUYỄN HOÀI ANH

https://tieulun.hopto.org

https://tieulun.hopto.org

NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA - SỰ THẬT - 12/86 phố Duy Tân, Cầu Giấy - Hà Nội
ĐT: 080.49221, Fax: 080.49222, E-mail: nxbctqg@hn.vnn.vn, website: www.nxbctqg.org.vn

TÌM ĐỌC

PHƯƠNG NAM ĐÌNH - NGUYỄN MẠNH HÙNG
LONG QUÂN THẮNG - LÝ HỒNG DƯƠNG
HOÀNG CÁT MINH - HOÀNG VÂN - DƯƠNG MINH HÀO

- Sổ tay phòng tránh tai nạn bất ngờ

HOÀNG GIA (Chủ biên)
BÙI ĐỨC DƯƠNG, VŨ ĐÌNH QUÝ

- Chăm sóc bệnh trong gia đình (Tập I, II)

GS.TS. NGUYỄN BÁ ĐỨC

- Những kiến thức cơ bản về phòng, chống ung thư

8935211122291

https://tieulun.hopto.org